法国妈妈育儿经

妈妈快乐多一点，孩子就会更聪明！

继《虎妈战歌》之后，又一本震惊世界的育儿经

连美国第一夫人米歇尔·奥巴马都在亲身实践



《纽约时报》畅销书榜、美国亚马逊书店 第1名

《华尔街日报》《出版人周刊》《新闻周刊》《华盛顿邮报》《卫报》《星期日泰晤士报》

《环球邮报》《三联生活周刊》《外滩画报》《南方都市报》《文汇报》

《扬子晚报》《羊城晚报》《新民晚报》《解放时报》《中国日报》

百度、搜狐、腾讯、网易、新浪、雅虎、人民网、中国网、中新网、

福布斯中文网、凤凰网、新华网、北青网、新民网、北方网、

光明网、红孩子、摇篮网、父母网等

35家媒体强力推荐

2012年美国

★

最畅销的

育儿书

版权信息

书名:法国妈妈育儿经

作者:[美]帕梅拉・德鲁克曼

译者:李媛媛

ISBN:9787508635491

中信出版集团制作发行

前言
为何法国妈妈更胜一筹？

为什么法国孩子不乱扔食物？为什么法国父母从不训斥孩子？那围绕在法国家庭的不可见的文明力量究竟是什么？我确信，法式育儿的秘密就隐藏在日常生活中，只是从未有人追寻过。

在女儿18个月大的时候，我和丈夫决定带她度个夏日小假。我们选择了一座曾经居住过的海边小城（我是美国人，丈夫是英国人），从巴黎乘火车到那儿不过几个小时。我们预订的酒店房间里还有一个婴儿床。因为当时只有小豆豆这一个孩子，所以我们想：带孩子旅行有什么难的！

早餐我们可以在酒店解决，但是中餐和晚餐就要到附近老港口的一家海鲜餐厅解决了。我们很快发现，带一个初学走路的婴儿每天在餐厅用餐两次，简直令人抓狂。起先，小豆豆对食物产生了浓厚的兴趣：不放过任何一片面包，或者油炸食品。没过几分钟，她开始把盐罐里的盐撒出来，并把小糖袋撕开。接着，她要求从婴儿座椅上下来，好在餐厅里乱晃，甚至好几次冲向码头，吓得我们一身冷汗。我们的对策是尽快用餐。我们一边就座一边点餐，然后请求服务生尽快上些面包，并把开胃菜、主菜等食物通通一起上来。在我丈夫吃几口鱼肉时，我必须确保小豆豆不被服务员撞倒，或者掉进海里。然后换他看着小豆豆，我吃几口饭。离开时，我们支付了可观的小费，算是对留在餐桌上一堆撕烂的纸巾和炸鱿鱼圈作些补偿。

在回旅馆的路上，我们决定以后不再旅行、出来休闲，更不想再要孩子了。这个“假日”等于宣告，18个月前我们所熟悉的生活正式结束。真不知道为什么我们还如此惊讶。

之后几次在餐馆用餐时，我发现那些法国家庭完全没有饱受煎熬，看起来确实在享受假期。那些和小豆豆年纪相仿的法国孩子，是那样心满意足地坐在婴儿座椅上，等待着自己的食物，或乖乖吃鱼甚至蔬菜，其间听不到尖叫和抱怨。每个人都在慢慢享用美食，餐桌上也没有一片狼藉。

即使我在法国生活了几年，我也无法解释这种现象。在巴黎，孩子并不经常被带去餐馆，我也没有认真观察过他们。在我生孩子之前，我从没有关注过任何人的孩子，而现在，我眼中只有自己的宝宝。不过在陷入困境的这段时间，我不禁想，这种现象一定有着某种我不曾重视的原因。但究竟是什么呢？难道法国孩子天生就比我们的孩子乖巧吗？他们是受到诱惑（或者威胁）才变得服从，还是他们接受的是那种传统的“只看不说”[注]的教育？

看起来不像。这些用餐的法国孩子看上去并没有战战兢兢。他们很快乐，喜欢聊天，而且充满好奇心。他们的父母温柔体贴，爱意浓浓。餐桌上的一切似乎都在被一种不可见的文明力量所驱使，而这种力量却没在我们的餐桌上发生——我开始好奇他们的生活是否也如此。

当我开始思考法式育儿，我发现不同之处不仅仅表现在餐桌上。我突然产生很多疑问。比如，我带孩子去法国的游乐场玩儿，累计起来也有数百个小时了，怎么从没见过一个孩子（除了我们家的）乱发脾气呢？为什么我的法国朋友不需要匆匆讲完电话，只因为要赶快应付孩子的各种需求？为什么他们的客厅没有像我们家，整个被孩子的印第安帐篷和厨房玩具占领呢？

我还有更多疑问。为什么我见过的美国孩子只接受诸如意大利面或白米饭这样的单一食品，或只吃单一的“儿童食品”，而我女儿的法国小朋友却接受鱼肉、蔬菜等多种食物呢？而法国孩子，又是如何做到除了下午茶时间，绝对不吃零食的呢？

我以前从没想过我应该欣赏法式育儿。跟法国时尚或者法国奶酪相比，它根本不算什么。没有人来到巴黎，是专门来学习当地人如何轻松平静地“保持父母权威”和“处理父母内疚的情绪”的。截然相反，我认识的那些住在法国的美国妈妈，对法国妈妈几乎不喂母乳，还让她们4岁的孩子叼着安抚奶嘴走来走去而感到惊恐不安。

可她们怎么就从来不提，许多法国婴儿在两三个月大的时候就可以睡整夜觉？为什么她们也不说说法国孩子不要求大人频繁关注，而且当大人说“不”的时候也不至于情绪失控呢？

没有人对这些感到大惊小怪，而我却越来越清楚地看到，法国父母在潜移默化地营造一个截然不同的家庭氛围上取得了成就。当美国家庭的朋友来我家做客时，父母们大多时间在充当孩子们纷争的裁判员，或帮助学步儿在厨房绕圈练习走路，或在地板上帮忙堆乐高积木。其间总要上演几轮哭闹和安慰。可当法国家庭的朋友来做客时完全是另一番景象，大人们自在地喝着咖啡，孩子们则开心地自己玩儿着。

法国父母非常关注他们的孩子。他们了解恋童癖、过敏和窒息的危险等知识，并采取合理的预防措施，但又不会在孩子的身心健康问题上陷入恐慌。他们平和的态度，使他们在掌握为孩子设限和给予自由两者间的平衡方面做得更好。

我不是第一个指出美国中产阶层家庭有育儿问题的人。有林林总总的书籍和文章对这个问题进行过详细的分析、讨论，并为其命名：过度养育、超强养育和“直升机式”养育[注]，而我更喜欢称其为“孩子称

霸(注)”。有位作家将此问题定义为：“对子女进行可能有碍其身心健康的过度关注。”另一位作家朱迪斯·华纳（Judith Warner）则称其为“作为母亲的普遍现象”（事实上，当她从法国回来后，就承认这是个“问题”了）。没人喜欢这种既冷酷又不开心的美式育儿模式，尤其是父母自己。

那为什么我们还要这样做呢？为什么这种美式育儿法好似深深扎根于我们这一代，甚至包括像我这种已经离开美国生活的人呢？首先，自20世纪80年代起，尤其是80年代初，有大量的信息和传言指出：在学校表现落后的孩子，是因为没有得到足够的激励。中产阶层的父母将此解读为，给予更多激励能使自己的孩子受益。

在同一时期，美国的贫富差距扩大。突然间，家长们似乎需要培养孩子迈入新的精英之列。让孩子更早接触恰当的事物，也许还要赶在同龄人之前，显得极为迫切。

与这种竞争式教育并存的问题是，越来越多的人认为孩子在心理方面很脆弱。当今的年轻父母是有史以来接受心理辅导最多的一代，那种“作出的每一个选择都可能会对孩子造成伤害”的观点深入人心。我们还经历了20世纪80年代的离婚大潮，和我们的父辈相比，是被认为活得更没有自我的一代。

虽然美国的暴力犯罪率在20世纪90年代初达到顶点后一路下滑，但新闻媒体制造出一种孩子面临更多暴力威胁的假象。这使我们感觉孩子处于一个危险的世界中，所以必须时刻保持警惕。

综上所述，一种充满压力并使人筋疲力尽的育儿方式应运而生。而现在，在法国我发现了另一条路。我那母性的渴望加上身为记者的好奇心，开始发挥作用。就在那次搞砸了的海滨假日步入尾声时，我决定找出法国父母到底哪里不同。这将会是一个调查性的工作。为什么法国孩子不乱扔食物？为什么法国父母从不训斥孩子？那围绕在法

国家庭的不可见的文明力量究竟是什么？我能不能改变自己家的氛围，并将那种力量运用到我的孩子的身上呢？

当看到普林斯顿一位经济学家的研究报告时，我认为我找到了一些信息。研究指出，美国俄亥俄州首府哥伦布市的妈妈们，在养育孩子中的不愉快情绪，要比法国雷恩市的妈妈们高两倍。这与我在法国和回美国旅途中的观察不谋而合：**确实有一些因素，让法国家长能够快乐育儿，不用饱受折磨。**

我确信，法式育儿的秘密就隐藏在日常生活中，只是从未有人追寻过。我开始在我的妈咪包里放入一个笔记本。每一次见医生、赴晚宴、参加宝宝聚会日、观看木偶剧，都成了我观察法式教育的好时机，试图找出那些不可言喻的育儿法则。

起初，真的很难从中有所领悟。法国父母似乎在极度严格的管教与难以置信的纵容中游移不定。向他们请教也帮助不大，我询问的那些父母都坚称没有做什么特别的事。他们反而说，法国正受“小皇帝”的现象所困扰，也就是说，家长丢失了他们的权威。（我回答说：“你如果想知道真正的‘小皇帝’是什么样子，请去纽约看看吧。”）

过了几年，随着我另外两个孩子的降生，我渐渐拨开迷雾。比如，我发现了法国的“斯波克医生[注]”弗朗索瓦兹·多尔托（Francoise Dolto）。她在法国家喻户晓，可惜没有英文版著作。和许多法国人一样，我拜读了这位女士的著作。另外，我还采访了数十位家长和专家。我甚至厚脸皮地在学校放学时或在超市买东西时侧耳倾听。最终，我认为我找到了答案，找到了法国父母如此不同的原因。

“法国父母”这个称呼，当然是我概括性的叫法，因为每个人是如此不同。我见到的大部分父母都住在巴黎市区或郊区。大部分人都是大学毕业，从事专业性的工作，并拥有高于法国平均水平的收入。他

们不是极富之人，也不是媒体宠儿。他们是受过良好教育的中产或中产偏上阶层，与我拿来相比较的美国父母大致相当。

然而，当我到法国各地旅行时，我发现其他地区的工薪阶层妈妈，其实与中产阶层的巴黎人，持有相似的育儿理念。事实上，令我惊讶的是，法国父母貌似不知道他们具体做了什么，但做法具有或多或少的一致性。富有的律师、日托中心的护工、公立学校的老师，甚至在公园责难于我的老婆婆，都滔滔不绝地道出相同的育儿理念。而我读到的几乎所有法国育婴指南和育儿杂志的教育理念也同样如此。事实一下变得明了，在法国养孩子根本就不用选择育儿理念。每个人都几乎遵循同一个原则。单单这一点，就让人感到不那么焦虑了。

为什么要向法国人学习呢？我当然没有“法国至上”的倾向。相反，我甚至都不确定我是否喜欢在那里生活。我当然也不想让我的孩子长成自命不凡的巴黎人。但在所有育儿问题上，法国父母显然比美国父母更胜一筹。一方面，法国中产阶层父母的某些观点和我的非常相似。巴黎父母非常热衷和孩子聊天、带他们认识自然，并给他们读大量书籍。他们会送孩子上网球课、绘画课，以及参观互动式科学博物馆。

然而，法国父母设法做到让孩子积极参与而不是强迫他们去做。他们认为即使再好的父母也不应该时刻围着孩子转，更没必要为此感到内疚。“就我来说，夜晚应该属于我们夫妇俩。”一位巴黎妈妈说，“如果女儿愿意，她可以和我们待在一起，但要知道这是大人时间。”法国父母愿意孩子受到外界刺激，但不是每时每刻。当一些美国的学步儿在上中文课和早教课时，法国的学步儿正蹒跚闲逛，按自己的节拍探索世界。

法国父母热衷于做父母。当周边国家都遭遇人口减少的问题时，法国却出现婴儿潮。在欧盟国家，只有爱尔兰有高于法国的出生率。

法国还拥有完善的公共服务，来帮助家长在育儿时享有更多乐趣，减少压力。父母不用付学前班学费，不用担心健康保险，或者为孩子上大学存钱。很多家庭因养育孩子而每月享有现金退税，政府将钱直接打入银行账户。

但这些公共服务不能解释我所见的两国差别。法国人似乎有一套完全不同的育儿体系。当我问法国父母如何**管教**孩子，他们都需想想才能明白我的问题。他们问："啊，你是问我们如何**教育**他们吗？""管教"，我忽然认识到，对他们来说，是一个多么狭隘、生僻且与惩罚相关联的字眼呀。"教育"（这里与学校无关）才是他们认为自己正在身体力行的事。

近年来，不少书籍或文章的标题都显示出美国现代育儿风格的转变。市面上有数十本书籍，都在向美国父母提供具有操作性的建议，指导他们拥有自己的教养风格。

我没有任何理论。我所拥有的是展现在我面前的一个正常运转的社会，那里有一个个酣睡的乖宝宝、一个个小小美食家，还有适度放松的父母。我从结果出发，顺藤摸瓜，找到了法国父母的育儿法。那就是想要拥有自己的教养风格，根本不需要什么特别的理论，需要的只是观察"孩子究竟是什么"的不同视角。

---

1. "只看不说"：西方社会一种传统的教育观点，源自欧洲男性至上的年代，要求妇女及儿童在公共场合保持安静，只听不说。——译者注
2. "直升机式"养育：helicopter-parenting，指父母过分关注和干预孩子的生活，像直升机一样在孩子头顶盘旋。——译者注
3. 孩子称霸：the kindergarchy，指一切由孩子支配，认为孩子的需要和喜好优先于他们父母的需要和喜好。——译者注
4. 斯波克医生：Dr. Spock，美国儿科权威、医学博士，被誉为20世纪最可信和最受爱戴的"育儿之父"，著有包括《斯波克育儿经》在内的11本书。——译者注

第一章
“你在等待一个孩子吗？”

> 我开始觉得，在法国育儿将会非常不同。我坐在巴黎的咖啡馆，肚子大到顶着桌子，也没有人跳出来警告我咖啡因的害处。正好相反，看到我大腹便便，陌生人唯一问的问题是：“你在等待一个孩子吗？”我停顿一下才反应过来，意识到他们是在问：“你怀孕了吗？”

早上10点，执行编辑把我叫到办公室，建议我去洗洗牙。他说我的牙科保险将在我在报社上班的最后一天到期，而那天将会在5周之后。

在那天，约有两百多名同事像我一样被解雇。这个消息直接引起我们总公司的股价上涨。我持有一点股票，并决定把它卖掉——不为赚钱——只为让在我失业之时还有点钞票入账，这多少有点讽刺。

我麻木地在下曼哈顿走着。很应景地，天还下起了雨。我边躲雨，边打电话给今晚约见的人。

“我刚刚被解雇了。”我说。

“听起来你并不感到震惊。”他问，“你还想一起吃晚饭吗？”

事实上，我反而感到轻松了。工作了近6年，我终于解脱了，之前都还没有勇气辞职呢。 我是纽约这家报社的国际版记者，负责跑拉丁美洲选举和经济危机方面的新闻。我常常会收到即刻出差的通知，

然后就得在外地的酒店生活数周。有段时间，我的上司还很器重我，并向我许诺升职，甚至付费送我去学葡萄牙语。

忽然之间，一切都变了。奇怪的是，我还觉得没什么。我很喜欢电影里的那些外国记者，但当成为其中一员的时候就不一样了。通常我都是单枪匹马，被那些没结尾的新闻故事搞得头昏脑涨，还要应付编辑们一个又一个的电话，满足他们更多的要求。有时我把新闻想象成一头机械牛，我就是在牛背上随之跳跃的斗牛士，一边斗牛，一边把随我一起旅行的哥斯达黎加或哥伦比亚老婆一把抱起。就算是斗牛士，辛苦一天回家后，至少还能在餐桌上享受晚餐。事实上和我约会的人不能随我跑来跑去，而我很少能在一个地方久到能约上3次会。

虽然离开报社让我释然，但我还不想当个社会毒瘤。被解雇后的一个星期后，当我回到办公室，我的同事见我好像躲瘟神一样。那些和我共事多年的人一句话都不说，或者绕开我的办公桌。一个同事约我出来吃告别宴，可回去时却不愿意和我并肩步入大楼。在我清理完办公桌离开很久以后，一位当我遭解雇时正好不在的编辑，坚持要我回到他的办公室，我们进行了一场挺伤我自尊的谈话。他建议我不如申请一个低一点儿的职位，说完就急匆匆出门吃午饭了。

我突然想明白两件事：我再也不想和政治或金钱打交道了，而且我想交个男朋友。我站在我那仅一米宽的厨房里，正想着该如何度过我的下半生时，西蒙打来了电话。我是6个月前，在阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的一个酒吧里遇到西蒙的。我们一个共同的朋友带他来参加一个外事记者的聚会。他是一位英国记者，在阿根廷出几天差，来写一篇关于足球的报道。我则被派遣到这里报道这个国家的经济危机。显然，我们在纽约上了同一趟班机，因为他记起我就是那个已经站在舷梯上还拖延登机的女士。因为我当时发现将免税商品落在了候机大厅，并坚持要去取回。（我在机场的大部分时间都在购物。）

西蒙绝对是我爱的那一型：深色皮肤、身材健壮、头脑聪明。（他中等身材，不过却声称自己“矮小”，因为他在遍地都是金发高个儿的荷兰长大。）就在我们见面的几小时里，我就认识到，“一见钟情”就是和一个人在一起时，能立刻放松下来。虽然我当时一直在强调，“我们绝对不能一起睡觉”。

我被他迷住了，但还能保持理智。西蒙只是为了躲避伦敦的房价，才在巴黎购置了一处便宜的公寓。我常在南美洲和纽约间飞来飞去，如果还要在第三块大陆上谈远距离的恋爱，也太夸张了吧。阿根廷一别，我们只是偶尔通通邮件。我可不想让自己陷得太深。我希望在我所在的地区里，找一位同样深色皮肤又聪明的男士。

再回到7个月后的今天。西蒙突然打来电话，听到我说刚刚被解雇，他一点儿也没有激动，或者觉得我有什么不好。相反，他对我突然恢复自由身还感到挺开心。他说他感觉我们有件“未了之事”，然后想要飞来纽约。

“这是个糟糕的决定。”我说。意义何在呢？他又不能搬来美国，因为他报道的是欧洲足球。我不会说法语，我也从没想过要在巴黎生活。虽然我突然变得十分自由，但我对在还没有找到自己下个人生轨迹之前，就被拉到别人的轨迹上还是十分敏感的。

西蒙还是出现在我的面前。他穿着在阿根廷时穿的那件旧皮衣，拿着在我公寓附近买的面包圈和熏三文鱼。一个月后，我在伦敦见了他的父母。6个月后，我卖掉自己大部分的物品，将剩余的东西海运到法国。朋友们都认为我太草率。我才不理这些，拖着3个巨型行李箱，走出了一直租住的纽约公寓。我还带走一盒子的南美硬币，送给了那位载我去机场的巴基斯坦的士司机。

然后，我一下子成了巴黎人。我搬入了西蒙那所两居室的单身公寓，它位于巴黎东部，那里曾经是一个木匠聚集的城区。在我等待失

业补偿金的日子里，我放弃了当金融记者的想法，转而开始写书。白天的时候，我和西蒙就在各自的房间里工作。

我们浪漫的新婚生活几乎立刻就退去了光彩，主要起因是我们在室内装饰方面产生了分歧。我曾读过一本关于风水的书，说在地板上堆东西会让人感到压抑。而西蒙则认为这只不过是一个不喜欢用层架的人的说法而已。他还买了一个超大的没完工的木桌子，几乎占满了整个客厅。还有一个老旧的燃气热水器，搞得家里没有稳定的热水。我还特别受不了他的一个坏习惯，就是把口袋里的零钱丢到地板上，搞得每个房间角落里都躺着钢镚儿。“快让这些钱从我眼前消失！”我恳求道。

我也不喜欢公寓附近的餐馆。尽管身处世界最富盛誉的美食之都，我却不知道吃什么。和许多美国人一样，我是带着挑剔的胃口来到巴黎的。（我是一名有阿特金斯饮食法[注]倾向的素食者。）在外面走一圈下来，我发现到处都是面包房和大鱼大肉的餐馆。我曾一度只以法式煎蛋和羊乳酪沙拉为食。当我要求服务生“把沙拉酱放在盘子的一边[注]”，他们好像看怪物一样看着我。我不明白为什么法国超市会卖各种美国麦片，偏偏就没有我的最爱——宝氏提子脆麦片，而且咖啡店也没有脱脂牛奶。

我知道不为巴黎着迷，听起来有点矫情。也许是因为我觉得只喜欢漂亮的城市会很肤浅。那些过去令我沉醉的城市，感觉上都不是那么光鲜亮丽：圣保罗、墨西哥城、纽约——它们不会高高在上，等待人们去颂赞。

而我所居住的巴黎地区，根本也没传说中那么美丽。日常生活中也会有些小失望。没人会觉得“巴黎的春天”应该庆祝一番，因为未来的7个月将是那样的阴霾和寒冷。（我到达这里的时候，恰好赶上这7

个月的开始。）当我好不容易捡起八年级学过的法语，巴黎人却以为我在说——西班牙语！

当然巴黎也有许多吸引人的地方。我喜欢地铁车门会在停车前几秒钟打开，说明巴黎把市民都当成年人看待。我也喜欢，在我搬来的6个月里，基本上每个我在美国认识的人都会到访巴黎，包括那些我后来称作“facebook朋友”的人。西蒙和我最终制定了严格的到访规则和留宿宾客的评分体系。（暗示：如果你想留宿一周，就请留下礼物。）

我倒不会为巴黎人那众所周知的傲慢态度所困扰。至少人与人之间还有交流。相比之下，那种对谁都很漠然的人反而让我受不了。当然也只有西蒙才会在意我是否在这里。他常常沉浸在自己所营造出来的虚幻的巴黎中，而那个世界如此简单，可以一直持续下去。据我所知，西蒙从不去博物馆。他认为在咖啡店看报纸是最享受的。有晚在一家附近的餐厅，当侍者在他餐桌前放下装有奶酪的碟子时，他开心地赞叹不已。

“这就是我为什么生活在巴黎！”他感叹道。我认识到，爱屋及乌，我必须为这些难闻的奶酪而生活在巴黎了。

公平地讲，我开始想原因不在于巴黎，而在于我。在纽约，人们希望女性神经质一点儿，鼓励女性成为一个既有头脑又可爱的矛盾体，好比电影《当哈利遇见萨莉》里的梅格·瑞恩，或者《安妮·霍尔》里的黛安·基顿。虽然没有比感情问题更严重的事发生，但我纽约的朋友花在心理治疗上的钱，还是要比房租多。

但这样的女性角色在巴黎就不太吃得开。法国人当然喜欢《安妮·霍尔》的导演伍迪·艾伦的影片，但在现实世界，理想的巴黎女性则是沉静而又谨慎，有点距离感，并极有主见。她们直接从菜单上点餐，她们不会在提到童年和减肥时喋喋不休。如果说纽约让女性反思过去

的烂摊子以认识自我，那巴黎就是让人——至少从表面上——不后悔做任何事。在法国，“神经质”不是指一会儿自我批评一会儿又自我夸耀，而是指一种病理症状。

即使是西蒙，一个英国人，都会因我的自我怀疑和频繁讨论夫妻关系而感到困惑不堪。

“你在想什么呢？”我时不时就问起，通常是在他看报纸的时候。

“荷兰足球。”他永远这么回答。

我不知道他是不是在认真回答我。我觉得西蒙活在一个永恒的冰冷世界里。他说的包括“我爱你”在内的每句话，都带着淡淡的笑。甚至在我讲笑话时，他也从没有真正大笑过。（不少很熟的朋友甚至不知道他有酒窝。）西蒙坚称不笑是英国人的一种习惯，但我确信我见过英国人大笑。但不管怎样，当我用英文和一些人谈话时，他看起来根本没有在听。

缺少笑容也显示出我们之间的文化鸿沟。作为美国人，我需要别人把感受表现出来。在与西蒙父母相处一周后，我们搭乘火车回巴黎，在路上我问西蒙他父母是否喜欢我。

“他们当然喜欢你了，你没看出来吗？”他反问。

“但他们没有说喜欢我呀？”我需要知道这一点。

在找工作期间，我会长途跋涉参加一系列“新朋友见面会”，就是同乡介绍自己的朋友给我认识。他们中的大部分人也是旅居法国，对见到新来的同乡并没有太多热情。相当多的人已经把“活在巴黎”当作一项工作；而当别人问到做什么工作时，他们也顺势把这句话当作答案。很多人会迟到，好像要证明他们已经变成爱迟到的巴黎人一样。

我后来发现，其实法国人在一对一约会时是很准时的。他们只是很流行在类似孩子生日会这样的集体聚会上迟到。

我第一次和法国人交朋友的经历真是很失败。在一次派对上，我觉得和一位同我年纪相仿的艺术史学家很投缘，她还能说一口很棒的英文。但当我下次去她家喝茶的时候，很显然我们都发现在交流方式上有着巨大的差别。交谈中，我用了美国自白式和共鸣式的交流模式，说了很多安慰性的“我也是”句式，她则优雅地吃着糕点，讨论艺术理论。离开时，我早已饥肠辘辘，却还搞不清楚她到底是否有男友。

唯一让我产生共鸣的是一位名叫埃德蒙·怀特的人写的书。他是20世纪80年代住在法国的美国作家。他第一个完美地描写出在巴黎生活的人的那种压抑感和漂泊感。“想象你死去，并对进入天堂充满感恩。直到有一天（或一个世纪），你渐渐明白，虽然你一直被说服幸福就在附近，可感觉却是那样忧伤。这恰恰就是生活在巴黎数年甚至数十年的真实写照。这是一个温柔的地狱，如此舒适，让你误以为是天堂。”

先不理我对巴黎的那些疑问，我对西蒙倒是越来越了解了。我已经接受事物都有两面性，“深色皮肤”也不可避免地让人觉得“不修边幅”。我已经更能读懂他的那些小情绪，转瞬即逝的微笑代表他听懂了我的笑话，少见的满满的笑容代表着高度赞赏。他甚至偶尔会用单调的口吻说“很搞笑”。

我也欣慰地看到，作为一个脾气乖戾的人，西蒙还有不少一直保持联系的知心好友。也许是因为，在冰冷的表面下，隐藏着一个迷人的小笨蛋。他不会开车，不会吹气球，不会用手叠衣服。他还会往冰箱里塞满罐头。为了方便，他做饭时会把炉火开到最大。（他的大学同学告诉我，他在学校烹饪时，把鸡腿表面都烤糊了，里面还是生

的。）当我教他如何把油和醋调和做沙拉酱时，他赶紧记下来。而数年后，只要做饭他就要拿出来作参考。

值得赞扬的是，法国的任何事都无法影响到他。他有自己做外国人的风格。他自幼就随身为人类学家的父母周游列国，学会了入乡随俗。他10岁前就旅居了6个国家（还在美国住过一年）。他收获语言就如同我收获鞋子一样。

我决定，为了西蒙，我要在巴黎努力一把。我们在巴黎市外一个有护城河环绕的13世纪古堡举行了婚礼。（我忽略它的象征意义。）以婚姻和谐为名义，我们租了一个大点儿的公寓。我从宜家买了书架，在每一个房间都放置了储钱罐。我也试着把我的“神经质”转换成“实用主义”。在餐厅，我直接从菜单上点菜，然后一口一口地吃大块的鹅肝。我的法语听起来也不再像正宗的西班牙语，而是很烂的法语了。不久以后，我终于安顿了下来：我有了家庭工作室，有了写书的截稿期，甚至交了些新朋友。

我和西蒙聊起生孩子的事。我们都想添一个新成员。事实上，我想要3个。我想在巴黎养育他们，这样我就可以不费吹灰之力，让他们讲双语，实现真正的国际化。即使他们长大变成怪人，也可以炫耀一下“在巴黎长大”的经历，这感觉很酷。

我对怀孕很担心。一直以来，我都成功避孕。而现在我反而不知道反过来能不能成功了。然而一切都和我们的相爱经历一样来得那样突然。就在前一天，我还在网上搜索“如何能怀孕”，第二天，我就在验孕棒上看到了两条粉色线。

我高兴得发疯，但伴随喜悦的是波涛汹涌的焦虑。我那原本期求让自己少点儿凯莉·布莱德肖[注]的特质，而变得更像凯瑟琳·德纳芙[注]一点儿的想法瞬间瓦解。这可不是想成为当地人的好时机。要好好管理我的孕期，做正确的事，这种想法充斥我的大脑。告诉西蒙这个好

消息后，我开始上网搜索美国育儿网站，还跑到卢浮宫附近的英文书店买了怀孕指导书籍。我想通过母语清楚地知道，怀孕应该注意什么。

我开始吃孕期维生素，并且沉溺在 “宝宝中心”网站上的“是否安全？”版块。孕期吃非有机食品安全吗？天天用电脑安全吗？穿高跟鞋、吃万圣节糖果、去高海拔地区旅游都是安全的吗?

这个版块还有一个让人上瘾的地方，那就是它会引起你新的焦虑。（用复印机安全吗？做爱时吞精液安全吗?）这里不仅没有简单明了的“安全”或“不安全”的回答，专家们还互相批评对方的观点，或者回答得模棱两可。“孕期美甲安全吗？”“是的，但长期接触美容店的化学液体对孕妇不好。”“玩保龄球安全吗？”“是的，安全。”“不，不安全。”

我认识的美国人，把孕期和养育期，当作一项家庭作业。第一个作业则是从门派繁杂的怀孕理念中选出一项。和我聊天的每个人都极其信赖着不同的育儿书，因此我从中选了一大堆。 然而，这么多的书不但没让我变得更胸有成竹，过多矛盾的建议反而让人感觉宝宝更加不可思议和神秘。他们是谁，他们需要什么，好像完全取决于你选的书本上怎么说。

我们变成了认为什么都可能出错的专家。在一次午餐上，一个到访巴黎的纽约孕妇表示，她有5%的概率遭遇流产。她说她知道这么说既可怕又没意义，但她控制不了自己这么想。另外一个朋友，拥有公共健康领域的博士学位，她整个孕早期都在分析宝宝罹患各种病症的概率。

当我去伦敦探访西蒙父母的时候，我发现这种孕妇焦虑的现象在英国也普遍存在。（我决定相信他的父母喜欢我。）我坐在一个咖啡馆，一位穿着得体的女士走过来，告诉我有报告显示摄入太多咖啡因

会增加流产风险。为了使我信服，她说她的“丈夫是一位医生”。我对她的丈夫是谁一点儿都不关心，只是她认为我没读过相关研究的想法让我感到恼怒。我当然看过这种报道，而且已经限制自己一周只喝一杯咖啡了。

有如此多的东西要学习，有如此多的事情要担忧，怀孕越来越让人感觉是项全职工作。我花在写书上的时间越来越少，而我本来计划要在宝宝出生前就完稿的。相反，我还在聊天室里，和那些马上就到预产期的美国妈妈谈心。像我一样，这些妈妈习惯于定制个性化的生活，诸如往咖啡里加豆奶这样的小事。像我一样，她们现在发现，怀孕带来的变化，让自己措手不及。抒发自己的担心，就像飞机遇到气流我们会抓紧扶手一样，至少让我们感觉不那么害怕。

我在巴黎可以轻易读到美国出版的怀孕方面的书，它们似乎正等着疏通我的种种焦虑。这些书将焦点集中在孕妇绝对可以控制的东西：食物。在美国最畅销的怀孕百科全书《怀孕百科》（What to Expect When You’re Expecting）里，作者如是解释这种普遍的担心：“当你每次将叉子送入口中时，扪心自问：‘我所吃的对宝宝有好处吗？’如果没有，请吐掉。”

我发现，在我买的书中，各种禁忌的重要程度有所不同。烟酒是绝对有害的，而贝类海鲜、冷盘、生鸡蛋和未消毒的奶酪，只有受利斯特杆菌和沙门氏菌污染的时候，才是危险的。但为安全起见，我每项禁忌都照单全收。避开牡蛎和鹅肝都不难，但我在法国就不得不担心奶酪了。“意大利面上撒的巴马干酪消过毒了吗？”我的提问总会吓服务生一跳。西蒙也要忍受来自我的压力。他切生鸡肉之后认真清洗菜板了吗？他真的会爱我们未出世的孩子吗？

《怀孕百科》中还讲道“孕期健康饮食”，它的倡导者认为它可以“促进胎儿大脑发育”、“降低某种先天缺陷的发生率”，甚至“可以帮助宝宝成长为更健康的成年人”。似乎每吃一口就代表提升了孩子未来的

SAT注考试成绩。餐单跟肚子饿不饿无关：如果在当晚我发现今天的饮食缺少蛋白质，餐单就建议我睡前吃一份鸡蛋沙拉。

餐单让我开始“控制饮食”。数年来我都在控制饮食使自己瘦下去，现在我却惊讶于我要通过“控制饮食”让自己吃胖点。感觉就像花了数年变瘦，找到一个老公，现在终于可以得到奖励一样。在网上论坛，到处都有孕妇说自己比书上的标准重了三四十斤。当然，我们更想成为那些将身体紧紧包裹在名牌长裙下的孕妈妈，或者《苗条怀孕》（Fit Pregnancy）杂志封面的模特。我认识的部分孕妇确实可以做到那样。但也有不少人说，应该给自己的孕期放个假。“随意吃吧！”薇姬·约维内在她的《闺蜜的怀孕指南》（Best Friends' Guide to Pregnancy）中写道，“对怀孕的人来说除了美食还有什么其他乐趣吗？”

《怀孕百科》还建议，偶尔“放纵”吃个芝士汉堡或甜甜圈也没什么不可以。但事实上，美国人在孕期一直都很“放纵”。因为孕妇渴望的那些食物，都是自己在青春期不敢吃的：芝士蛋糕、奶昔、奶酪通心粉和卡维尔冰激凌蛋糕。我还会在包括面包在内的所有食物上挤点柠檬汁。

有人告诉我，简·柏金，那位在巴黎发展事业、嫁给法国传奇歌星塞吉·甘斯布的英国歌手兼模特，表示自己永远搞不清“一个法棒面包”中的“一个”用法语怎么说，所以干脆买两个。我找不到她的原话，无法在这里引述。反正只要我去面包房，我也用这个方法，然后——当然不像柏金——我会把两个都吃掉。

我不仅仅丢了我的好身材，也迷失了自我。那个爱赴晚餐约会和关心巴勒斯坦人的我，消失了。我现在把自由时间都花在研究最新型儿童推车和肚子绞痛的各种原因上了。这种从“女人”向“母亲”的转变不可避免。挺着大肚子的孕妇上身套着宽松的衬衫，下身穿着男士睡

裤，这是我在回家路上看的一本美国孕妇杂志上倡导的时尚打扮，杂志还说绝对值得全天都这么穿。也许是为了逃避我那一直未写完的书，我开始幻想中止记者生涯，去接受助产士培训。

性生活，就像这些不断倒下的多米诺骨牌的最后一张。虽然技术上来说，性生活是被允许的，但类似《怀孕百科》这样的书，都推测孕期性行为存在着内在的风险。作者们警告说："导致你怀孕的那个行为，现在成为你最大的麻烦之一。"他们还阐述了控制性生活的18种原因，其中包括"担心阴茎插入阴道后会引发感染"。如果还是决定做爱，他们建议孕妇在繁复的动作中采用一个新动作——凯格尔运动(注)，这项运动本来旨在锻炼阴道肌肉，帮助顺产。

我不知道其他人是不是听从书上所有的建议。可能像我这样的读者，也许仅仅吸收了书中那些担忧的口吻和心境。即使远在海外，我都能感觉到它的渲染性。鉴于我是这么容易受到感染，也许我还是最好将书束之高阁，可能距离还能给我一些做父母的展望。

我开始觉得，在法国育儿将会非常不同。当我坐在巴黎的咖啡馆，肚子大到顶着桌子，也没有人跳出来警告我咖啡因的害处。正好相反，他们就在我旁边点烟。当看到我大腹便便，陌生人唯一问的问题是："你在等待一个孩子吗？"我停顿一下才意识到，他们并不是以为我正等一个旷课的6岁孩子吃午饭，而是在问："你怀孕了吗？"

我是在等待着一个孩子。这也许是我做过的事情中最重要的一件。虽然我对巴黎还有很多疑虑，但这儿确实是个避风港，让我在孕期中躲去人们的指指点点。虽然法国是享有盛誉的国际性大都市，我却感觉自己很清静。我不懂用法语聊名人或学校历史以自抬身价，也不懂用法语向法国人暗示我的社会阶层和重要性。反正我是外国人，他们也不知道我的身份。

当我打理行装搬到巴黎时，我从没设想过会定居这里。现在我反而开始担心西蒙有点太愿意当外国人了。他自小住过很多国家，云游四海成了他的自然状态。他承认可以很容易和不同的人、不同的城市心灵相通，不需要在某地安一个正式的家。他把这种风格称为“半分离式生活”，就像伦敦的联排房屋[注]一样。

我有许多说英文的朋友后来都离开了法国，通常由于他们的工作变动。但我们俩的工作实际不需要人待在固定的地方。所以除了法国的奶酪，我们真找不出理由一定要留在这里。“没有理由”——再加上一个婴儿——开始变成了我们留在这里最奇怪的原因。

---

1. 阿特金斯（Atkins）饮食法，又叫“食肉减肥法”，风行于欧美。减肥期间以肉类配大量蔬菜或肉类配鸡蛋为主要食物，忌食淀粉和糖，就算喝咖啡、奶茶，也不能加糖；每天要喝大量的开水，同时不能吃水果。——译者注
2. 把沙拉酱放在盘子的一边（Dressing on the side），一种沙拉的健康吃法。沙拉酱含有较多饱和脂肪，因此将沙拉酱放在盘子边，每次将蔬菜蘸点酱再放入口中，可以减少脂肪摄入量。——译者注
3. 凯莉·布莱德肖（Carrie Bradshaw），美剧《欲望都市》的角色之一。作为剧中主要的叙事者，她是专门撰写关于性与爱主题的专栏作家。凯莉具有敏锐的时尚感，是纽约市的闪耀人物之一，经常是夜店、酒吧、餐厅的焦点人物。——译者注
4. 凯瑟琳·德纳芙 （Catherine Deneuve），法国影坛常青树，有“冰美人”之称，集美丽和高贵于一身。1997年，她被《帝国》杂志评选为最伟大的100位演员之一。——译者注
5. SAT：由美国大学委员会主办的学术能力评估测试，是美国高中生进入美国大学的标准入学考试。SAT考试成绩被美国3 600余所大学接受认可，也是高中生申请美国名校学习及奖学金的重要参考。——译者注
6. 凯格尔运动（Kegel Exercise），一种帮助产妇顺产的运动。做凯格尔运动时，收缩骨盆底肌肉，缩紧会阴部并向上提拉肌肉，如同努力憋尿。每次提拉肌肉保持几秒钟后再放松。重复5~10次，为一个小节。坚持每天做3~4个小节。——译者注

7. 联排房屋（town house），英国一种两户相连的房舍，房屋一侧与他屋相连。——译者注

第二章
法国妈妈“独特的孕期生活”

法国妈妈没有捧着育儿书来啃，也不迷信专家的意见。“我不认为按照书本就能养好孩子，你还是要凭自己的感觉。”一位法国妈妈说道。

在巴黎的明信片上，你看不到我们的新公寓。它位于唐人街成衣区一个狭窄的街道边上，我们走路时常常会被拖着装满衣服包裹的人撞到。很难想象这个地方和埃菲尔铁塔、巴黎圣母院或优雅流淌的塞纳河在同一座城市。

不过，我们倒是很喜欢这个地方。我和西蒙有各自钟爱的咖啡厅，每天清晨就会隐入其中，享受一会儿愉快的安静时光。当然，在这里社交也要遵循一些我不熟悉的规则。和服务生说笑是允许的，但一般不会和其他常客这样做。（除非是在酒吧，并且他们也在和服务生说话时。）虽然我与世隔绝，但也需要点儿人与人的接触。一天早上，我试着和一位数月以来每天光顾这家咖啡厅的男士聊天。我诚实地告诉他，他看起来很像我认识的一个美国人。

“谁？乔治·克鲁尼[注]吗？”他带着嘲笑问。我们就再也不说话了。

我和我们的新邻居关系倒是有了一些进展。我们公寓门前的窄道通向一个铺满鹅卵石的庭院，低低的房子和公寓隔着窄道相对。这里的居民有艺术家、年轻的专业人士、神秘的无业游民，以及摇摇摆摆

在石子路上蹒跚而行的年迈女士。我们住得如此之近，彼此都无法忽视对方的存在，当然也有一些不想受到关注的人。

我隔壁也住着一个孕妇，是一位名叫安的建筑师，孕月比我大些。就在我无法逃离食物和担心的旋涡时，我不得不意识到，安和我认识的其他法国女人一样，过着与我非常不同的孕期生活。

首先，她们没有把怀孕当作一个独立的研究课题。市面上有很多法文育儿书、杂志和网站，但都不是必读的，没有人如饥似渴地吸收其中的信息。当然也没人在选择一个育儿理念时比来比去，或能够说出不同的育儿术语。这里没有必读新书，而父母们也不迷信专家。

“这些书对于那些没有自信的父母是有用的，但我不认为按照书本就可以抚养一个孩子。你还是要凭自己的感觉。”一位法国妈妈说。

我见过的法国女人并不是对当母亲麻木不仁，也不是对孩子身心健康漠不关心。面对将至的生活巨变，她们也感到担心和在意。但两国人的表现形式不一样。美国妈妈会表现得忧心忡忡，即使在怀孕期间也要表现出奉献身心的样子；而法国妈妈则表现得平静，会夸耀自己没有放弃享乐。

在法国杂志《十月怀胎》（Neuf Mois）里有一张照片，那是一个身穿蕾丝连体衣的深发女郎，她大腹便便，吃着点心，正舔掉沾在指头上的果酱。“在孕期，溺爱一下你内在的那个小女人非常重要。”另一篇文章建议，“总之，要忍住借你伴侣衬衫的冲动。”让孕妈妈无法抗拒的食物名单包括巧克力、姜、肉桂，还有法国特有的芥末。

当我的邻居，一位名叫萨米亚的妈妈，邀请我去她家做客时，我发现法国女人是非常响应宠爱自己的号召的。她是阿尔及利亚移民的后代，成长在法国的沙特尔。在等待她从壁炉上拿下一大堆照片时，我发现自己好羡慕她家高耸的天花板和玻璃吊灯。

“这张是我怀孕的时候，这张也是，还有这张，好大的肚子！”她边说边递给我一些照片。没错，照片中的她大腹便便，而且上身完全没穿衣服。

刚开始我很震惊，因为我们一直都用敬语相称，而现在她竟然非常自然地递给我她的裸照。但我也惊讶地发现，这些照片是如此迷人。萨米亚看起来就像杂志中的内衣模特，当然，多数照片她都没穿内衣。

的确，萨米亚一直都比较引人注目。她送两岁的孩子去日托中心的时候，穿得多半好似从黑色电影[注]中走出来一样：一袭米色风衣，紧紧扣着宽腰带，涂着黑色眼线和厚厚的闪亮红唇膏。她是我认识的唯一一个戴贝雷帽的法国人。

然而，萨米亚也只不过是遵循了那个法国的至理名言：在40周蜕变成母亲，不应该成为剥夺你做女人的权利的理由。法国孕妇杂志不仅仅说孕妇可以有性生活，还介绍如何去做爱。杂志《十月怀胎》还展示了10种不同的做爱姿势，包括“骑马式”“反骑马式”“灰狗式”（法语称作“经典式”）和“座椅式”等等。“划桨式”有6步，其中一步是“轻轻前后摇动她的身体，女伴会感到舒适的摩擦力……”

针对孕妇，《十月怀胎》还探讨多种性玩具的优点。（向“艺妓球”说Yes，向振动器或电子产品说No。）文章里讲：“别犹豫！每个人都是赢家，包括胎儿在内。在高潮时，宝宝会感到‘亚库齐效应’，就好像接受水流按摩一样。”一名法国爸爸告诫我先生，在我生产时别傻站着，一副事不关己的样子，而是应该保护我的女性隐私。

法国的准父母，不仅在性生活上表现得平静，在对待食物的态度上也是一样。萨米亚和她的产科医生就有下面一段对话，听起来颇有戏剧性：

“我说：‘医生，我怀孕了，但我很爱吃牡蛎。我该怎么办？’”

“他说：‘那就吃牡蛎呗！’”她回忆说，“他向我解释，‘你看起来是个比较理智的人。 把东西洗干净就可以了。如果你想吃寿司的话，就到高档点的餐厅去吃吧’。”

那种认为法国女性在孕期抽烟、喝酒的偏见已经过时了。我见到的大多数法国孕妇说她们只是偶尔才喝一杯香槟或者不含酒精的饮料。我只在大街上见到过一次孕妇抽烟，这很有可能是她这个月唯一的一根香烟。

重点并不是在法国怀孕时你可以任意妄为，而是法国女人的淡定和理智。与我不同，我见到的法国妈妈将食物分为两种，一种是绝对有害的，另一种是受到污染才有危害的。我认识的另一位邻居，卡洛琳，是一位怀孕7个月的物理理疗师。她说她的医生从来没限制过她的饮食，她也从来不问。“不知道最好！”她如是说。她告诉我她吃鞑靼牛排(注)，圣诞节也理所当然地和家人一起享用鹅肝。她只需要保证在高档餐厅或家里用餐就可以了。唯一的妥协是，当她吃没消毒过的奶酪时，会把皮去掉。

事实上，我没有见过孕妇吃牡蛎。如果我见到，估计我会挺着大肚子过去阻止她们。她们也一定会感到很惊讶。很显然，这就是当我质问法国服务生每个菜里面都放了什么，他们感到很困扰的原因了。法国女人通常不会纠结于此。

法国的孕妇书籍不会把最糟糕的例子拿来详细评论一番。相反，上面会建议孕妈妈们最应该保持平静放松的心态。“9个月的Spa”，这就是一本法国杂志的标题。由法国卫生部赞助出版的免费手册《新妈妈指南》（The Guide for New Mothers）介绍说，它的饮食指南能促使宝宝“安稳地成长”，女性应该通过尝试不同的口味“得到满足”。“怀孕应该是一段非常幸福的时光！”手册如是强调。

这些法国的做法是否都安全呢？看起来确实是安全的。几乎有关母婴健康方面的每一项调查结果都显示，法国赢了美国。法国的新生儿死亡率，要比美国低57%。据联合国儿童基金会统计，法国低体重儿占新生儿的6.6%，而美国则为8%；美国妇女的怀孕及生产死亡比例为1：4 800，法国只有1：6 900。

怀孕应该值得细细品味。真正让我对这句法国信条深有感触的，既不是统计数字，也不是我见过的那些孕妇，而是一只怀孕的猫。那是一只住在我们公寓庭院里的苗条的、长着灰色眼睛的猫。她的主人，一位四十来岁的漂亮画家，告诉我她准备在猫咪生产后再带她做绝育手术。她不想它没有经历怀孕就绝育了。“我想让她经历一下。”她说。

当然，法国孕妈妈可不仅仅比我们淡定。像那只猫一样，她们还很苗条，虽然有些法国孕妇确实会变胖。一般来说，身体脂肪含量的多少，与你的住所距离巴黎中心区的远近成正比。我见到的中产阶层巴黎人，看起来和那些红毯上的美国明星一样关注自己的身材。她们那篮球般大小的肚子，长在细胳膊、细腿、小屁股的身体上，从后面看根本想象不到是孕妇。

有不少孕妇都有这种身材，当我和她们在街上或超市里擦肩而过时，我总会驻足看几眼。 这种法国标准被严格地执行着。按照美国的孕期体重计算法，怀孕期间我可以增加不多于32斤。但法国的计算法就显示我不能增加超过24斤。（当我知道的时候都已经太晚了。）

那法国女性是如何保持身材的呢？社会压力是一个原因。朋友、姐妹、婆婆都会开诚布公地告诉你怀孕可不是暴饮暴食的通行证。（我在这点上完全自由，因为我没有法国婆婆。）奥德丽，一位法国记者、三个孩子的妈妈，告诉我她就和她的德国弟媳因此争执过，她的弟媳曾经又高又瘦。

“当她怀孕时她变得好胖。我看到后觉得真难以置信。她对我说：‘没关系的，我有权放松，我有权变成胖子，没有什么大不了的。’等等。 而对我们法国人，这么说简直太可怕了。我们绝对不会这么说。” 她的批评当然有些主观，但她的语气好似是对文化差别发表看法一样：“和我们相比，当上升到美学层面，我认为美国人和北欧人有点过于放松了。”

孕妇应该为保持完美身材而奋斗，每个法国人都认为这是天经地义的。当我的足科医生在为我治疗足部疾病时，突然告诉我，要在肚皮上抹点橄榄油来避免长妊娠纹。（我非常认真地这么做了，没有留下妊娠纹。）育儿杂志花大篇幅连续报道如何将怀孕对乳房的损害降到最低（别吃得太胖，每天用凉水冲胸部）。

法国医生把控制体重当作神圣的金科玉律。在巴黎，讲英语的孕妇在每次看产科医生的时候，都会心惊胆战，因为医生会斥责她们怎么就不能把体重减轻哪怕一点点。“那些法国男人就只想着让他们的女人变得苗条。”一个嫁给法国人的英国女士，回忆她在巴黎的产检时，愤愤地说。在一位母亲带宝宝去儿科作身体检查时，儿科医生会很理所当然地对她产后的肚子评头论足。（我的儿科医生仅仅是投来了一瞬担心的目光。）

法国女性在怀孕时不发胖的主要原因是她们会谨慎地不吃太多。在法国的怀孕指南上，没有半夜吃鸡蛋沙拉的建议，也不会让你为了让胎儿多汲取点营养就在不饿的时候进食。而是建议孕妇和常人一样健康饮食就可以了。一份指南建议，如果孕妇还是很饿的话，下午加个零食就可以了。比如，零食可以是“1/6的法棒面包”，一片奶酪和一杯水。

在法国人的眼中，孕妇对食物的渴望，是一个需要被战胜的、令人讨厌的敌人。法国女人不会让自己相信胎儿需要芝士蛋糕，但我却听过美国孕妇这样宣称。《怀孕妈妈指南》（Guidebook for Mothers

to Be），一本法文怀孕指南，就建议与其对美食的欲望屈服，不如吃个苹果或生胡萝卜垫垫肚子。

其实，这也不像听起来那么严格。法国女人没有把怀孕当作暴饮暴食的通行证，也是因为，在日常生活中，她们一直以来也没有放弃过自己中意的食物，或者说从不偷偷地吃这些食物。“美国女人太习惯偷吃了，结果是自己感到的内疚多于愉快。”米雷列·吉利亚诺在她充满智慧的书《法国女人不发胖》（French Women Don’t Get Fat）中这么解释，“暗示自己饮食没有快乐可言，或者在很长时间都不让自己享受饮食的乐趣，可能会导致肥胖。”

在我怀孕中期的时候，我发现巴黎有一个说英语的父母互助的组织。我立刻认识到这就是我在寻找的。这个组织自称“包打听”，他们能够告诉你哪里有说英文的理疗师、哪里可以买到自动挡汽车，或者哪里有感恩节烤火鸡服务。（因为火鸡太大，装不进法国家用的烤箱。）想知道怎么带几箱卡夫牌通心粉和奶酪回法国吗？扔掉这些法国可以买到的弯弯面条吧，直接把奶酪包放进旅行箱就可以了。

这些会员们还找到了很多让你喜欢上法国的东西。在网上聊天室里，会员们互相惊讶于对方发现的那些新鲜的面包、便宜的非处方药，也会惊讶于对方的宝宝饭后竟然要求吃卡门贝干酪[注]。有一个会员还笑着讲起她5岁的儿子，用百乐宝牌玩具[注]中的小人模拟“罢工”的趣事。

同时，这个组织也是说英文的妈妈不喜欢法式育儿时，进行交流的避风港。会员们互换懂英文的助产士的电话号码，互相买卖二手哺乳枕，还一起对法国医生常给宝宝使用栓剂而互诉衷肠。有一个会员非常不愿意把女儿送去法国的公立学前班，于是就把她送到一个推行蒙台梭利教育法[注]的新学校——在相当长的一段时间里，这个小女孩是那所学校唯一的学生。

像我一样，这些女士都因为怀孕相聚一堂，分享自己的担心，一起逛街和享受美食。她们互相鼓励，对抗来自社会施加的减肥压力。“有时候我要规避减肥这件事，”一位新妈妈说道，“我可不准备浪费我宝贵的时间在称生菜叶的重量上。”

让这些怀孕的会员和其他会员最为头痛的难题，是如何生产。我听说过生活在罗马的一个美国人，将孩子生在了一个意大利葡萄酒的酒桶里（桶里面是水，而不是灰皮诺葡萄酒）。一个住在迈阿密的朋友，看到书中将生产疼痛归为一种文化建构[注]，因此练习瑜伽呼吸法，并凭借这个方法顺利产了一对双胞胎。在一节会员赞助举办的父母课堂上，有个女士就计划飞回悉尼，采用可靠的澳大利亚式生产。

分娩，如许多其他事情一样，常会被我们个性化。我的产科医生告诉我，她曾经收到一位美国病患递交的整整4页的分娩计划书，要求医生在她生产结束后对其阴蒂进行按摩。她认为女性高潮会使子宫收缩，以便帮助将胎盘排出。有趣的是，这位女士的计划书上，还特别指出，应该允许她的父母进入产房。（“我说：‘没门儿！’我可不想被逮捕。”我的医生回忆道。）

在所有这些有关分娩的对话里，我从没听到有人提起世界卫生组织对国家卫生系统的最新排名，法国排名第一位，美国排名第三十七位。相反，我们这些人把关注点都放在了法国对“自然生产”是多么的敌对和进行过多的医疗干预上。那些怀孕的会员们，对法国医生诱发宫缩、强迫她们接受硬膜外麻醉，并偷偷给新生儿喂奶粉以让宝宝不吃母乳的做法感到十分愤怒。我们都读过英文的怀孕读物，它们全部都强调硬膜外麻醉的风险。在我们之中，经历过法式“自然生产”的人，都骄傲得像战争英雄一样。

法国是产科医生费尔南德·拉梅兹[注]的诞生地，硬膜外麻醉在今天的法国受到普遍应用。在巴黎的顶级产科医院和诊所，平均约有87%

的产妇接受硬膜外麻醉（剖宫产没有算在内）。有些医院则达到98%或99%。

在法国，几乎没有几个女人会对此大惊小怪。这些法国妈妈常问我打算去哪里生产，但从没问我打算怎样生。她们看起来并不太关心此事。在法国，生产的方式和价值体系不相关，也不会将你因此定义为哪一类的父母。它仅仅代表用一种方式，把你的孩子，从子宫中安全地送到你的臂弯中。

在法国，没有依靠硬膜外麻醉的生产方式不叫“自然分娩”，而是称为“无硬膜外麻醉分娩”。只有少部分产科医院和诊所，配备水中待产池和让产妇用来拥抱的大橡皮球。但使用这些设施的法国产妇也不多。我听说，那1%或2%的非硬膜外麻醉生产的产妇里，不是像我这样疯狂的美国人，就是没有及时赶到医院的法国产妇。

我所知道最返璞归真的法国女人叫伊莲娜。她会带3个孩子去野营，并且将他们全部母乳喂养到两岁。但伊莲娜生每个孩子都用了硬膜外麻醉。对于她来说，这并不矛盾。她喜欢有些东西顺应自然，有些则让药物去起作用吧。

通过一对夫妇，珍妮弗和艾瑞克，我对美法两国的差异看得更细致了。珍妮弗是一个在巴黎跨国公司工作的美国人。艾瑞克则是一位从事广告行业的法国人。他们和两个女儿一起住在巴黎城外。当珍妮弗第一次怀孕时，艾瑞克以为他们需要做的只是看医生、选医院，然后孩子就出生了。但珍妮弗却买回家一大摞育儿书，要求艾瑞克和她一起学习。

艾瑞克到现在依然难以置信珍妮弗当时要自己设计分娩方式。“她希望在一个球[注]上生产，还打算水中分娩。”他回忆说。他说医生这样告诉她：“这里不是动物园或者马戏团。你将和其他人一样，躺在床上，两脚分开。 这么做是为了当你发生什么事，我可以马上处理。”

珍妮弗也不想在分娩时打麻醉，因为她想感受生产到底是什么样的。“我从没听过哪个女人生孩子时还想受苦。”艾瑞克说。

另外，这对夫妇还有个小故事让人印象深刻，我称之为“羊角包的故事”。当珍妮弗真正面临分娩时，她计划的分娩方式都化为泡影：她需要接受剖宫产。医生让艾瑞克到等待室等待。最终，珍妮弗生了一个健康的小女孩。随后，在病房里，艾瑞克跟她提起他刚吃了一个羊角包。

3年后，珍妮弗一想到这块羊角包还会怒火中烧。“整个过程中，艾瑞克根本就没出现（在等待室）。他竟然跑出去吃羊角包！”

这不是珍妮弗预先设想的画面。“我先生应该乖乖坐在那里，咬着指甲想，‘噢，这将会是男孩还是女孩呢’。”她说。她说在等待室附近就有自动售卖机，他可以从那里买一包花生。

当艾瑞克讲到丈夫版的羊角包故事时，也感到很生气。是的，那里确实有个自动售卖机。但“气氛很紧张，我需要一些糖分。”他解释说，“我当时确信附近拐角就有面包房，谁知道它其实有点远。进手术室时是7点钟。我知道手术前要有一个小时的准备时间，所以我估计出手术室怎么也要11点。在这么长的时间里，我只不过花了50分钟找东西吃罢了。”

起初，我觉得羊角包故事不过是个典型的“男人来自火星、女人来自金星”的小插曲，但最后我认为这其实是法国与美国的差异。对于珍妮弗来讲，艾瑞克去买羊角包，就代表他不愿意为家庭和宝宝付出。她担心他没有将自己全力投入当家长这门功课中。

对于艾瑞克来讲，他不认为自己的行为反映了珍妮弗所说的问题。他觉得自己很重视宝宝诞生这件事，也十分尽力当爸爸。但在那一刻，他只不过比较平静、放松，私自到街上走走。他当然想当爸

爸，但他也确实想吃个羊角包。“在美国，我有时感觉即使事情对你来说并不困难，你也要表现出对此感觉很糟。”他说。

我觉得我应该不是那种会被羊角包影响的妻子，或者西蒙是那种至少会把面包碎屑藏起来的丈夫。我递交了我那有点限制级的分娩计划书，其中指出如果没有意外发生，我希望西蒙可以亲手剪断脐带。但当我用脱毛蜡纸去腿毛疼得尖叫时，我觉得自然分娩可能不在我的选项之内了。我怀疑这次我没办法从文化建构层面去“归纳”疼痛了。

我更关心分娩前能否及时到达医院。根据一个朋友的建议，我选择了城市另一端的一所医院。如果宝宝突然在交通高峰期报到，那将会出现大麻烦。

就算我能叫到出租车，也会有问题。在巴黎讲英文的外国人（那些只在巴黎暂住而不买房买车的人）中有一个传言，就是法国的的士司机会拒载即将分娩的孕妇，因为他们担心孕妇会把孩子生在车里。不管什么原因，在汽车后座分娩是谁也不愿意遇到的。西蒙对此提心吊胆，甚至读了美国《怀孕百科》里有关在家紧急分娩的相关章节。

我的宫缩从晚上8点开始。这意味着我吃不了刚买回来的热气腾腾的泰国菜了（我会在病床上想着我的泰国炒米粉），但现在启程至少不会在路上就分娩。西蒙叫来的士，我则安静地上车。的士司机——一个五十多岁的大胡子——硬是要我痛时大声喊出来。

我没必要担心那个传言了。因为我们刚上路，司机就听见我在后座叫喊起来，而他变得很兴奋。他说他做的士司机以来一直都在等待这种戏剧性的一刻。

我们在黑暗中坐着车，在巴黎市穿行。我解开安全带，从椅子上滑下来，痛苦地呻吟。那种疼痛和去腿毛所带来的疼痛完全不同，看

来我对自然分娩的幻想是错的。西蒙打开车窗，不只是为了让我吸点新鲜空气，也为掩盖一下我的叫声。

这时，司机加速了。我能看到路灯飞快地倒退。他开始讲25年前他儿子出生的故事。“请慢点！”我在宫缩间隙时恳求。西蒙很安静，脸色惨白，直勾勾地盯着正前方。

“你在想什么？”我问他。

“荷兰足球。”他回答。

当我们抵达医院，司机在急诊室入口停车，他跳出的士，飞快跑进大楼，好像我生孩子多关他的事儿一样。过一会儿他回来了，喘着粗气，让人心里暖暖的。“他们正在等你！”他大喊。

我蹒跚地走进大楼，把西蒙留下来付车费，并说服司机离开。我一见到助产士，就用我最清晰的法语说：“我要硬膜外麻醉！”如果我当时有一大沓钞票，我会拿着在她眼前使劲挥舞。

而情况是，即使硬膜外麻醉在法国产科很常用，他们也不会你说要用就给用。助产士把我带到检查室检查我的子宫颈，然后带着困惑的微笑打量我。我子宫颈口开了不到3厘米，远远不足分娩需要的10厘米。产妇一般不会这么早就要求硬膜外麻醉的，她告诉我。她说不会因此叫来那个正在吃泰国炒米粉的麻醉师。

她放了我从来没听过的舒缓音乐，有点像西藏轻音乐，并为我输液以减轻我的痛苦。最后，我筋疲力尽，睡着了。

我那经过医学干预、非常愉快的分娩细节就不再一一赘述了。感谢硬膜外麻醉，感觉好似通过一个瑜伽动作，我精确并用力地将宝宝推了出来，没有痛苦。我太专注了，竟然没注意到产科医生的女儿在我分娩后突然进来，向她妈妈要了点零花钱。

分娩期间，麻醉师、助产士、医生全部都是女性。（西蒙，这个在分娩过程中最帮不上忙的人，当时也在。）当太阳升起的时候，我的宝宝诞生了。

我曾读到，婴儿出生时一般都会长得像爸爸，以此来确定父子关系，激励他们去打拼事业（或从事银行投资业务）来养家糊口。女儿出生时，我第一个想法是她不只像她爸爸，那脸简直就是他的翻版。

我们抱了她一会儿，然后护士就给她穿上了医院提供的法式婴儿服，既别致又朴素，还在头上戴了顶淡褐色的婴儿帽（beanie）。我们给她起了个好听的名字，可就因为这顶小帽，我们决定大部分时间都叫她小豆豆（Bean）。

按照法国医院的规定，我住了6天院。我没有出院的理由。医院每餐都提供新鲜出炉的面包（没理由不吃羊角包呀），这里还有个洒满阳光的花园，我会偷偷溜去那里散步。在房间里的点酒单上，酒类齐全，甚至还有香槟提供。在第三天，我一直不停地跟小豆豆说："你可不是昨天才出生的哟！"西蒙不觉得好笑，连装都不装一下。

似乎要强调法国放之四海而皆准的育儿理论一样，宝宝在这里出生后，还会附加"说明书"。医院会发放一本白皮小册子，名叫《健康手册》，跟踪宝宝到18岁。医生会在手册上记录每一次检查和打预防针的情况，还会填写孩子身高、体重和头围。同时，也会有一些常见问题的答案，比如喂宝宝吃什么、怎样给他们洗澡、什么时候体检、如何发现疾病。

但小册子没有告诉我要作好准备应对小豆豆的大变身。大约第一个月，她还依然长得很像西蒙，有深棕色的眼睛和头发。她甚至还遗传了他的酒窝。如果有什么要怀疑的，那就是她的母亲。我那带有美丽头发和眼睛的基因，看起来完全被他黝黑的地中海基因打败了。

但两个月大时，小豆豆产生了变化。她的头发变成金色，她的棕色眼睛难以置信地转变成蓝色。我们的地中海小人突然就变得像瑞典人了。

严格地讲，小豆豆是美国人。（她大一点儿后可以申请法国国籍。）但我怀疑几个月后她的法语就会超过我。我不知道我们是打算把她培养成美国人呢，还是法国人。看上去我们似乎没有选择。

---

1. 乔治·克鲁尼（George Clooney）， 美国著名演员、导演及编剧。1997年和2006年，被美国《人物》周刊评为“最性感的男人”。——译者注
2. 黑色电影（film noir）， 是电影界用语，多指好莱坞侦探片，特别是强调善恶划分不明确的道德观与来自于性的动机的题材。Film noir这个词来自法语，1946年第一次被法国评论家尼诺·弗朗克（Nino Frank）使用，主要用来描述该类风格晦暗、悲观且愤世嫉俗的电影。——译者注
3. 鞑靼牛排，一种拌有洋葱、鸡蛋等供生吃的牛排。——译者注
4. 卡门贝干酪（Camembert），产于法国诺曼底卡门贝村庄的软干酪。表面的白霉层散发着美妙的蘑菇香，里面是象牙色、奶油状，质感非常柔和。——译者注
5. 百乐宝牌玩具（Playmobil），德国百乐宝公司生产的系列玩具。其主角是一些身形矮小、两腿似乎僵直的，但始终面带微笑的塑料小人，附带丰富多彩的微型房子或汽车作陪衬。——译者注
6. 蒙台梭利教育法（Montessori），意大利第一位女医学博士玛利亚·蒙台梭利创立的教育思想和方法，原则是以孩子为中心，尊重其人格尊严和成长过程，从促进儿童身心发育角度去设计教学，为孩子一生奠定智慧与品格的良好基础，培养自主、持续的学习和工作习惯。——译者注
7. 文化建构（culture construct），社会学中一种观点，认为人类的行为和思维方式是在文化熏陶下形成的。不同文化中，行为和思维方式都会不同。比如，男孩是被培养得男性化，而女孩是被培养得女性化。——译者注
8. 费尔南德·拉梅兹（Fernand Lamaze），法国产科医生。他推广拉梅兹生产法。这种生产法依靠呼吸以控制分娩时的疼痛，可以说是一种精神性的无痛分娩。——译者注

9. 此处球的意思是生产球，类似瑜伽用的健身球，是指让产妇坐在生产球上，帮助慢慢放松下半身的腹部肌肉群，借由晃动暂时转移产妇对子宫收缩引发疼痛感的注意力。——译者注

第三章
孩子会“搞定”他自己的夜晚

这是我第一次听到这个法语句式，意思是：“孩子自己能睡整夜觉。”我认识的巴黎朋友和熟人中，大部分人的孩子在出生后2~3个月就可以睡上整晚觉。令人郁闷的是，他们虽然声称他们的宝宝可以睡整夜觉，却无法解释原因。大多数人坚称：他们什么都没做，孩子是自学成才的。

在我们把小豆豆带回家几周后，小区的邻居们就开始问：“她搞定她的夜晚了吗？”（Is she doing her nights?）

这是我第一次听到这个法语句式，意思是“她能睡整夜觉吗？”。刚开始我还能坦然接受。如果她能搞定她的夜晚，她就自然而然地睡好了；但如果她还没有分出白天黑夜，恐怕就不会了。

但没过多久，我就觉得这个问题很令人头疼。她当然不会“搞定她的夜晚”，她才两个月大。每个人都知道小婴儿睡得断断续续。我知道只有一小部分美国人完全是因为幸运，才会拥有一个晚上9点睡觉、早上7点起床的宝宝。而大部分家长，都要等到孩子1岁左右，才可以睡上囫囵觉。更糟的是，我知道有孩子长到4岁，还会在半夜钻进父母的房间。

我讲英文的朋友以及家庭很能理解这种感受。他们会倾向问开放式的问题：“她睡得怎么样？”甚至根本不需要你回答，只是让焦虑的父母可以宣泄一下。

对于我们来说，养育宝宝当然会让父母缺乏睡眠。英国《每日邮报》（Daily Mail）就根据一家床具公司的研究，写了这样的标题，“新生儿头两年，父母共缺少6个月的有效睡眠”。文章看起来说出了读者的心声。“很遗憾，这说得真对。”一篇评论这么说，“我1岁的女儿从没有睡过整夜觉，我们能睡上4个小时就已经很不错了。”根据美国睡眠基金会一项调查，46%的学步儿会在夜间醒来，但只有11%的家长认为他们的孩子有睡觉困难。在美国的劳德代尔堡，我就看到一个宝宝的T恤衫上写着：“夜里3点我的小床有派对。”

我讲英文的朋友倾向认为他们的孩子有特别的睡眠需求，大人们则需要去适应。有一天，我和一位英国朋友在巴黎街上走，她的儿子爬到她怀里，摸着妈妈的乳房，然后入睡。我的朋友感觉十分尴尬，悄悄地跟我说，只有这样她儿子才会入睡。然后在接下来的45分钟里，她就一直这样抱着他。

我和西蒙当然也选择了一个入睡策略。这个策略基于一种观点，那就是喂完奶后让宝宝睡觉。自从小豆豆出生，我们花费了大量的力气去实施，但以目前看来，收效不大。

最后，我们丢弃了这个策略，转试其他的方法。我们让小豆豆整天处于光亮之下，夜晚再把房间光线调暗。我们每晚在固定时间给她洗澡，试着延长两餐之间的时间。当有人告诉我脂肪含量高的食物会让我的母乳变得太浓，于是有段日子我只吃苏打饼干和布里干酪。有个纽约妈妈告诉我书上说我们应该发出大点儿的“嘘嘘声”，来模拟子宫里的声音，结果我们很听话地嘘嘘了好几个小时。

但所有的方法都没有效果。3个月的时候，小豆豆依旧每夜醒好几次。每晚我们要花很长时间，先喂奶让她睡着，再抱着她15分钟，这样把她放回摇篮里时她就不会醒来。西蒙一向有远见的思维方式，现在顿时看起来像个诅咒：他一到晚上就特别沮丧，而且这种状况似乎会持续到永远。与其相反，我的短见现在则意外地看起来十分聪

明。我根本不去想这种状况会不会再持续6个月（虽然这是一定的），我只是夜夜无眠。

令人安慰的是，其实状况都在意料之中。有婴儿的家长本来就不应该指望着能睡好觉。几乎所有我认识的美国和英国家长都说，他们的孩子从八九个月或者更大的时候才会开始睡整夜觉。“那真的很早，”西蒙一位来自美国佛蒙特的朋友，询问妻子他们的儿子什么时候不再凌晨3点起床：“是什么时候啊，长到一岁的时候？”克里斯汀是一位住在巴黎的英国律师，她告诉我她16个月的孩子能够睡整夜觉，并补充说：“嗯，虽然我说的是‘整夜觉’，但她其实中间会醒两次，但每次都不超过5分钟。”

听到其他父母的遭遇比我们惨时，我会感到有点安慰。这些父母还挺容易找到。我的一个表妹，一直与10个月的宝宝同床睡，至今还没有回到工作岗位。部分原因是她晚上要起来喂好几次奶。我常常打电话问：“他睡得怎么样？”

我听到最糟糕的故事来自埃莉森，一个华盛顿朋友的朋友，她有一个7个月大的儿子。她告诉我，在儿子出生后的6个月里，她看着表，每两个小时就喂一次奶。7个月时，他开始能睡4个小时。埃莉森——这位拥有常春藤大学文凭的市场学专家，原以为能克服自己的筋疲力尽，结果她必须暂停她的事业。她感觉自己没有选择，必须配合她宝宝那奇怪并折磨人的作息时间表。

除了放任宝宝夜里醒来，有些家长的另一种做法是“睡眠训练”，就是让宝宝们独自待着“放任哭泣”（cry it out）。我读了相关资料。看起来这种训练是针对至少六七个月大的孩子的。埃莉森告诉我她试过一次，但觉得太残忍就放弃了。网上那些关于这种睡眠训练的讨论常常很快升级为争吵。反对者声称，这种训练是最自私、最残忍的方法。“睡眠训练让我觉得恶心。”一位妈妈在babale网站上发言说。另

一个妈妈写道：“如果你想睡整夜觉，那就别生孩子，直接领养一个3岁的小孩就好了。”

虽然睡眠训练听起来很糟糕，我和西蒙倒是很认同它的理论。不过我们觉得小豆豆还太小，不适合这种军事化训练。就像我们讲英文的朋友或家庭一样，我们认为小豆豆在夜晚会醒来，是因为她饿了，或者需要我们做什么，或者仅仅因为小宝宝都是这样。她还这么小，因此干脆她要什么我们就给什么。

我和法国家长也谈起睡觉这件事。他们是邻居、工作中的熟人，还有朋友的朋友。他们全都声称自己的宝宝很小就开始睡整夜觉。萨米亚说她现年两岁的女儿，从6周大开始就可以“搞定她的夜晚”，她记下了确切的日期。史黛芬妮，一位苗条的税务检察官，也住在我们小区。当我问起她的儿子尼诺，什么时候开始“搞定他的夜晚” 时，她表现得有点羞愧。

“很晚，很晚！”史黛芬妮说，“他11月份才搞定他的夜晚，应该是……4个月！对于我来说太晚了。”

有些法国宝宝的睡眠故事，神奇得都不像真的。住在巴黎郊区的亚历山德拉，在法国日托中心工作。她说她的两个女儿都几乎自打出生就可以睡整夜觉了。“早在医院病房里，她们就可以睡到早上6点才起床要奶喝了。”她说。

这些法国宝宝当中大多数都是奶粉喂养，或者混合喂养。但看起来这不是可以睡整夜觉的关键原因。那些吃母乳的法国宝宝也很早就可以睡整夜觉。我认识的一些法国妈妈告诉我，她们大约在宝宝3个月的时候，就断奶返回工作岗位了。但那个时候，宝宝早就可以睡整夜觉了。

起初我以为我只是刚好认识了这些好运的妈妈，但不久事实变得令人震撼：有一个睡整夜觉的宝宝，在法国看起来是稀松平常的事。恐怖的睡觉故事大都发生在美国家庭，令人惊叹的睡觉故事都发生在法国家庭。这样看来，那些问我问题的邻居也没那么讨厌了。她们不是在嘲弄我，她们只是认为一个两个月的宝宝应该已经“搞定她的夜晚”了。

法国父母不期望他们的宝宝一出生就睡得好，而是当这些断断续续的夜晚变得无法忍受的时候——通常两三个月后——这样的夜晚就结束了。家长们只把宝宝夜里醒来当作短期问题，而不是长期问题。每个和我聊天的人都认为宝宝能够并且将会在6个月开始睡整夜觉，而且经常会更早。杂志《Maman!》发表一篇文章说：“有些宝宝可以在6周内搞定他们的夜晚，其他的则需要4个月找到他们的节奏。”《睡眠、梦和孩子》（Sleep, Dreams and the Child），法国一本睡眠指导畅销书中说，在宝宝3~6个月，“他将可以睡整夜觉，最少会睡8或9个小时。父母们将会再次体验到睡眠无人打扰的快乐”。

当然，这里也有例外。这就是为什么法国有宝宝睡眠书籍以及儿科睡眠医生。有些宝宝在两个月的时候能睡整夜，但几个月后又在夜里醒来了。我也确实听说过有法国孩子要到1岁才能睡整夜觉的。但真相是，我居住在法国这么多年，从没有遇到过。马里恩——小豆豆最亲密朋友的妈妈，说她的儿子在6个月开始睡整夜觉。这已经算是我认识的巴黎朋友和熟人当中，孩子最晚学会睡整夜觉的了。大部分人都像这位建筑师保罗，他说他3个半月的儿子可以睡整整12个小时，从晚上8点睡到早上8点。

令人郁闷的是，当法国父母告诉你他们的宝宝可以睡整夜觉时，他们却无法解释原因。他们从没有提到睡眠训练，如“费伯训练法”——一种由理查德·费伯医生发明的睡眠训练，或者其他的训练法。他

们坦承自己从来没有让宝宝哭很长时间。事实上，当我提到睡眠训练的时候，大多数法国父母都称那种方法令人反感。

向年龄大的家长咨询也同样帮助不大。一位五十多岁的法国政治评论家——常穿着铅笔裙和细高跟鞋去工作——知道我有宝宝睡眠问题时感到很惊讶。“你就不能让她吃点什么入睡吗？比如药物什么的。”她问我。她说，至少我应该把宝宝给别人带几天，然后花一两个星期做SPA放松一下。

我认识的法国年轻父母中，没有人给孩子吃药或者躲到桑拿室的。大多数人坚称他们的宝宝在睡觉方面是自学成才。那位税务检察官史黛芬妮，就声明她确实没做什么。“我认为应该是孩子，他自己决定这么做的。”她说。

范妮，一位33岁的财经杂志出版商，我从她那里听到了相同的观点。她对我说，她儿子安托万在大约3个月大的时候自发地不再凌晨3点起来喝奶，并且可以睡整夜觉了。

“他自己决定要睡觉。”范妮解释道，“我从没强迫他做任何事，我只是在他饿的时候给他喂奶，一切都听他安排。”

范妮的丈夫文森特，当听到我们的对话时指出，范妮确实是在宝宝3个月大的时候恢复工作的。像同我聊天的其他法国父母一样，他认为这个时间并不是巧合。他说，安托万明白他的妈妈需要起早去上班。文森特认为孩子与母亲的沟通就像蚂蚁通过触角传递信息素来交流一样。

“我们十分相信感觉，”文森特用英语说，“我们猜想可能孩子明白事理。”

法国父母也提供一些睡觉小窍门。几乎所有人都说，在婴儿早期， 白天的时候，即使是小睡一会儿，他们也会将宝宝置于光线下，而晚上则在昏暗的环境中把宝宝放上床。几乎所有人都说，打宝宝出生起，他们就非常细心地“看护”宝宝，然后顺着宝宝自己的“节奏”走。法国父母谈话中常常用到“节奏”这个词，会让你以为他们是在玩乐队，而不是在养孩子。

“从出生到6个月，最好尊重他们睡觉的节奏。”亚历山德拉解释。她的宝宝从出生就开始睡整夜觉。

多半在凌晨3点的时候，我也会观察小豆豆。为什么我们家里就没有节奏呢？如果睡整夜觉是“自然发生的”，那怎么就不自然发生在我们身上呢?

当我向加布里埃尔，我的新朋友，倾吐我的困扰时，她推荐我看一本书，《孩子和他的睡眠》（The Child and His Sleep）。 她说书的作者埃莱娜（Hélène De Leersnyder）是巴黎有名的儿科医生，在睡眠问题上很有造诣。

这本书很令人困惑。我比较习惯看直白、自助性的美国育儿书。埃莱娜的书开头就引用马塞尔·普鲁斯特注的话，接着写了一首关于睡眠的赞美诗。

“睡眠映射出宝宝和这个家庭的生活。”埃莱娜写道，“在上床入睡、与父母分离若干小时的时候，孩子必须相信这让自己存活的身体，即使是在他无法控制自己身体的时候。他心灵必须足够平静，以接受夜晚的陌生感。”

《睡眠、梦和孩子》一书中也讲道，宝宝只有接受了自己独立的事实，才会安然入睡。“认识平静、漫长而又祥和的夜晚的过程，以及

接受分离的事实，不正是孩子发展出超越悲伤的情感、发现自我内心平静的过程吗？”

这些书中的科学论据部分听起来也很在理。我们所说的“快速眼动睡眠”（rapid-eye-movement sleep），法语叫作“异相睡眠”，之所以这么叫是因为虽然身体静止，但思维极度活跃。“这不就是学习如何睡觉、学习如何生存的同义词吗？”埃莱娜反问。

即使是这样，我也始终不知道根据这些信息我应该怎样做。我不是在找有关小豆豆睡眠的科学理论，我只是想让她入睡。关于睡整夜觉，法国父母无法解释，睡眠书籍又写得跟玄妙的诗歌一样，那么我要怎样才能找出宝宝睡整夜觉的秘密呢？让孩子睡好觉，一个妈妈到底应该做什么呢?

奇怪的是，我竟然在一次回纽约的时候，突然顿悟了。我返回美国探望家人和朋友，同时也想亲身体验一下美国父母如何抚养孩子。其间我一度住在纽约三角区，在那里，下曼哈顿的工业大楼已经变成居民公寓。我在附近的儿童玩乐区，和其他的妈妈聊起天来。

我以为我清楚我的育儿理念，但这些妈妈让我知道，我只识皮毛。她们不只读了所有的育儿书，还总结出自己的育儿风格，比如搭配名牌儿童服装，追随不同睡眠、管教、食品方面的专家。当我天真地提到“亲密育儿法”(注)，一位妈妈立刻纠正我。

“我不喜欢这个术语，因为哪个父母和孩子不亲密呀？”她嚷嚷着说。

当话题转到如何让宝宝睡觉，我以为这些妈妈会引用很多理论，然后用典型的美国式口吻抱怨1岁的孩子会起夜两次，然而她们没有。她们反而说，这个区有很多宝宝从两个月就被培养法国式的睡眠习惯。一位当摄影师的妈妈，提到她和很多其他的妈妈会带孩子看当

地一位名叫麦克·科恩的儿科医生。她说起这个名字的时候，用的是法语发音。

“他是法国人？”我冒昧地问。

“对呀。”她说。

“从法国来的法国人？”我问。

“从法国来的法国人。”她回答。

我立刻约见科恩医生。当我走进他的等待室时，发现房间的设施很美国化，里面有埃姆斯牌躺椅、20世纪70年代流行的墙纸，还有一个戴着男式软呢帽的同性恋妈妈。穿着黑色无袖T恤衫的前台正在叫下个病人的名字：“艾拉？本杰明？”

当科恩医生走出来，我立刻看出为什么妈妈们都很哈他。他有微乱的棕色头发、炯炯有神的黑眼睛、晒得黝黑的皮肤。他上身穿着平整的名牌衬衫，下身穿着百慕大修身短裤，脚蹬凉鞋。虽然已在美国生活了20年，但他的英语还是带着迷人的法国口音和语法，比如：“当我把我的建议给家长……”他已经下班，所以他建议我们去附近咖啡厅坐坐，我欣然同意。

科恩表示非常喜欢美国，部分原因是美国尊重标新立异者和企业家。在这个实施管理型医疗保险[注]的国家，他成为一名社区医生。（在我们小酌啤酒的时候，他向经过的十几个熟人打招呼。）作为一名儿科医生，他已经开拓了5个工作地点。他还出了一本精练的育儿书《育儿新知》（The New Basics），封面上还印着他的照片。

科恩不太情愿把他在下曼哈顿的一系列医疗创新归功于他来自法国。他在20世纪80年代末离开法国，在他印象里，那时的法国医院会把新生儿放在一边任其哭泣。即使现在，他还会说：“你只要去法国的

公园，就会看到孩子在挨打。”（这也许曾经是真的，但回顾我在巴黎住的时光里，我只见过一次小孩被打屁股。）

但科恩医生的一些“建议”，确实是今天巴黎父母正身体力行的。就如法国父母所做的，在添加辅食上，他让宝宝们从蔬菜和水果开始，而不是清淡的谷物。他不太担心宝宝会过敏。他提到“节奏”，并教孩子们学会面对挫折。他重视“平静的态度”。他也会帮助父母提高自己的生活质量，而不只是关注孩子的幸福。

那科恩医生是怎么帮助这个区的美国孩子搞定他们的夜晚的呢？

“我的第一个干预是，自宝宝出生，不要在夜晚动不动就出现在宝宝面前，”科恩说，“给宝宝一个自我安抚的机会，即使是对刚出生的婴儿，也不要自动地回应他。”

也许是因为喝了点啤酒（也许是因为科恩迷人的眼睛），他这么说的时候，我感到有点震动。我确实在白天看到法国的妈妈或保姆，在回应宝宝前先暂停一下。我从来没有这么从容过，也从来没有觉得这么做有什么意义，事实上，我觉得这种方法让我很不安。我以前认为不应该让小婴儿等待。那么让宝宝掉几滴眼泪，就可以使他们早点搞定他们的夜晚吗？

科恩给予父母那个稍微暂停一下的建议，似乎是“先观察一下宝宝”的自然引申。如果妈妈一听到宝宝哭就立刻跳起来把他揽入怀中，其实就是在说，这位妈妈并没有在密切“观察”孩子。

科恩医生认为，这种暂停——我打算用法文叫它“La Pause”是起决定性作用的。他说在宝宝早期使用这个方法，可以显著改善宝宝睡眠。“那些夜晚对宝宝哭闹反应慢一点的父母，大多会有一个乖乖睡的孩子。而立刻跳起来回应的父母，则会有一个夜里反复哭闹的宝宝，

直到父母自己都无法忍受。”他在书中写道。见科恩的大部分宝宝都吃母乳，吃不吃母乳不会让宝宝的表现有显著差别。

暂停的其中一个原因是，新生儿在睡觉时，会有很多动作，或发出一些声音。这是正常的。如果父母一听到声响，就立刻冲上去把宝宝抱起来，反而把宝宝弄醒了。

暂停的另一个原因是，宝宝会在两次睡眠周期之间醒过来，睡眠周期一般大约为两小时。在他们学习连接这两次睡眠周期时，哭一下是非常正常的。如果父母自动解读为是宝宝饿了，或者不高兴了，而赶紧安慰宝宝，宝宝就无法自学连接睡眠周期了。结果变成，在每个周期的最后，他都需要大人插手，把自己哄睡着。

新生儿一般都不会自己连接睡眠周期。但到了两三个月的时候，如果给他机会学习，一般都能学会。根据科恩医生的建议，连接睡眠周期就好比骑自行车：只要宝宝有一次自己入睡了，那么就更容易再次自己入睡。（成年人也会在自己的睡眠周期的间隔中醒来，但一般都不会意识到，因为成年人已经学会直接进入下个睡眠周期了。）

科恩说，宝宝有时候确实需要喂奶或者抱抱，但如果我们不暂停一下观察观察，我们就无法确定。“当然，如果（宝宝的）哭闹变得更坚决，就需要你喂一下了。”科恩在书中写道，“我不是让宝宝大哭特哭。”他的意思是，你要给宝宝一个学习的机会。

这种方法我并不是第一次听到。听起来和我的一些美国睡眠指导书很是相似，但那些书中同时也提到许多其他的建议。我可能对小豆豆试过一两次，但从来没有坚持过。没有人指出这种方法多么重要，多么起决定性作用，多么需要持续去做。

科恩医生独特的指导，解决了我对法国父母坚称他们从没让宝宝长时间哭泣的疑惑。如果父母在宝宝的头两个月学会“暂停一下”，宝

宝就可以学会自己再次入睡了。而父母也不需要在宝宝长大些的时候，使用“放任哭泣”方法了。

“暂停一下”不会让父母对睡眠训练（sleep training）产生“残忍”的印象，感觉上更像是“睡眠教学”（sleep teaching）。但这个方法的使用范围比较窄。据科恩医生的介绍，这个方法只对4个月以内的宝宝有效。再长大一点儿，不好的睡眠习惯就已经养成了。

科恩说他的睡眠理论让这些以结果为导向的纽约三角区的父母们非常认同。但他表示，在有些地方，有的父母需要更多说服，他们反对让宝宝哪怕哭一声。不过他说，他最终都会说服那些父母，去试试他的理论。“我试着从事情的基础讲起。”他说。基础就是，他教父母们关于睡眠的知识。

当我回到巴黎，我立刻去问法国妈妈们是不是都会“暂停一下”。每一个妈妈都回答，是的，她们当然这么做。她们说这么做太自然了，以至于自己都没意识到。她们中的大多数人说自从宝宝几周大的时候，就开始这么做了。

亚历山德拉的女儿们早在出生后住院期间就可以睡整夜觉。她说宝宝哭的时候她当然没有立刻跑过去。她有时候会等5~10分钟才会抱起孩子。她想等等看宝宝是不是会在睡眠周期间隔中再次入睡，或者真的有什么需求：饿了、该换尿不湿了，或者只是渴望抱抱。

亚历山德拉将卷卷的金发扎成马尾辫，看起来既像母亲又像美丽的高中啦啦队队长。她是一个极其贴心的人，从没有故意忽视她刚出生的女儿们。相反，她很小心地观察她们。她相信，当她们哭闹，是她们有所表达。在暂停期间，她既看又听。（她说暂停还有另外一个原因：教孩子要耐心。）

法国父母没有给“暂停法”安一个理论名称，他们认为这只是常识。（这是身为美国人的我非要给它安个名字。）但是他们好像都这么做了，也互相提醒这么做非常必要。这是多么简单的一件事呀。但让我震惊的是，这种法国式的智慧，却没有汇集成一个新奇的、引人注目的睡眠理论。这种智慧排除了那些五花八门的理论，只是一个动作，就能切实地解决问题。

当我接受了“暂停”理论，我开始发现其实它在法国会常常被提起。“在我们回答提问前，常识告诉我们先认真听听问题，”法国著名网站Doctissimo上的一篇文章如是说，“这和对付一个哭泣的孩子一样：首先要做的就是倾听。”

《睡眠、梦和孩子》一书的作者写道，当你明白了理论部分，就能知道，在睡眠周期之间干预孩子，将会“毫无疑问地”导致睡眠问题，比如宝宝会每完成90分钟或者两个小时的睡眠周期后，就会完全醒来。

这一下让我明白了那个市场学专家埃莉森，也就是那个6个月内每两个小时就要喂儿子奶的妈妈，为什么没能帮助宝宝改善他奇怪的睡眠习惯。不知不觉中，她其实是在教他每两个小时的睡眠周期一结束，就需要吃奶。埃莉森不仅是迎合她儿子的需求，尽管她的初衷是好的，她其实也是一手造成了这些需求。

在法国，我从没有听过埃莉森这样的例子。法国人把“暂停法”当作解决睡眠问题的首选，从宝宝几周大就开始实施。《Maman！》杂志一篇文章就指出，在宝宝前6个月，50%~60%的睡眠时间属于浅度睡眠。其间，睡着的孩子会突然打哈欠、伸懒腰，甚至睁闭眼睛。“错误在于这些现象被解读为宝宝有需求，结果抱起宝宝等于是阻断这列正在行驶的睡眠火车。”

“暂停法”不仅是法国父母训练孩子的一种方法，还是宝宝睡好觉的必然因素。当我采访儿科睡眠专家埃莱娜，没有任何暗示，她立刻就提起了“暂停法”。“有时候，宝宝睡觉时，眼球会转动，他们弄出声响、吸吮，还会动一动。但事实上，他们在睡觉。所以你不要什么时候都跑进来，打搅他睡觉。你要学习宝宝究竟是如何睡觉的。”

“那如果他醒了怎么办？”我问。

“当然，如果他完全醒了，你就把他抱起来。”

当我和美国父母聊起睡眠，我们很少从自然科学的角度去思考。放眼如此种类繁多、看似都有道理的理论，最终选择哪个，似乎只是个人品位的问题。但当我和法国父母聊起来，他们就会谈及睡眠周期、生理节奏和快波睡眠。他们认为宝宝夜哭的原因是他们正处于两个睡眠周期之间，或者他们只是“卧不安”。当父母说他们“观察”宝宝，意思是说他们正在训练自己去识别这些不同的睡眠阶段。法国父母在实施“暂停法”的时候会保持持续性，同时也非常自信。他们根据对宝宝如何睡觉的理解，深思熟虑后才作决定。

这背后反映出的，是一个重要的哲学异见。法国父母认为他们的工作是要温和地教宝宝如何睡好觉。之后，他们会用同样的态度教宝宝养成好的卫生习惯、均衡饮食、骑自行车。他们不认为半夜起床照顾孩子是父母奉献的表现。他们认为这种情况是因为孩子出现睡眠问题，而且整个家庭失衡。当我把埃莉森的故事讲给法国妈妈听，不管是孩子的表现还是妈妈的表现，她们都会大呼“不可能”。

就像我们一样，法国人也会觉得自己的孩子美丽而特别，但他们认为孩子的事很多都与生物学相关。不过，在我们假定自己的孩子不能像其他孩子那样睡觉时，也许我们应该从科学的角度去想想。

发现了“暂停法”之后，我决定看看关于宝宝睡眠的科学研究报告。结果让我很惊讶：美国父母也许正深陷这场“宝宝睡眠战争”中，但美国睡眠研究者们并没有。几乎所有的研究者对帮助宝宝入睡的最佳方案有着共识，而且他们的建议听起来非常法国化。

如同法国父母，睡眠研究者认为，父母应该尽早地在教宝宝睡觉的过程中扮演主动角色。他们说，在宝宝几周大的时候开始教导宝宝睡整夜觉，是有可能成功的，同时也不会导致宝宝“大哭特哭”。

一项分析数十份有关睡眠研究报告的元研究[注]总结说，让宝宝睡好觉，起决定性作用的因素，是“父母教育/预防”。它包括向孕妇及新生儿家长讲解睡眠的科学知识，并讲授几个基本的睡眠规则。家长则应该从宝宝出生或几周大的时候，开始遵循这些规则。

这些规则有哪些呢？这项元研究的作者，引用了一份追踪计划产后母乳喂养的孕妇的研究报告。研究人员给了实验组孕妇一份两页纸的规则说明。其中一项规则是，孩子出生后，在夜晚哄宝宝睡觉的时候，父母不要抱、摇或者喂奶，目的是帮助宝宝区分白天和黑夜。另外一个针对一周大的婴儿的规则是，如果宝宝在午夜或者凌晨5点哭闹，家长应该把宝宝抱起来、轻拍、换尿布或者抱着宝宝走走，如果宝宝还哭闹的话，才给宝宝喂奶。

另外一项附加的规则是，从宝宝出生开始，妈妈们应该区分什么时候是宝宝在哭闹、什么时候宝宝只是在入睡状态下抽泣。换句话说，在抱起一个哭闹的宝宝之前，妈妈应该等一等，来确定他是不是真的醒了。

研究人员解释了这些建议的科学依据。在“对照组”里，母乳妈妈没有得到任何指示。结果非常明显：从出生到3周大，实验组的宝宝和对照组的宝宝，展现几乎一样的睡眠模式。而从4周大开始，在实验组中，38%的宝宝可以睡整夜觉，而对照组中，只有7%的宝宝可以

做到。到了第8周，实验组的所有宝宝都能够睡整夜觉了，而对照组只有23%的宝宝可以做到。“研究结果表明，母乳喂养和宝宝能不能睡整夜觉没有关联。”

暂停法不单单是法国的民间智慧，也并非法国人认为早期学会睡好觉对每个人都有利。而是，“一般来说，夜里频繁醒来会被视为儿童失眠症的表现”，这项元研究解释。

这项研究表示，有越来越多的证据证明，无法睡足或者睡眠不稳的幼童，会出现易怒、攻击行为、多动症、较差的冲动情绪管理，以及学习和记忆方面的问题。另外，这样的孩子也更容易出现意外，新陈代谢及免疫功能较差，使生活总质量下降。在婴儿期出现的睡眠问题，有可能会持续多年。在之前提到的母乳妈妈的实验中发现，实验组的婴儿，在之后拥有更多安全感，而且不容易急躁。

这些研究指出，一个无法睡好觉的孩子，会给整个家庭带来负面影响，包括产后抑郁症以及家庭生活质量下降。相反，当宝宝可以睡好觉，经统计，父母的婚姻生活质量会较高，同时使他们成为压力更小、更优秀的父母。

当然，有些法国宝宝没有在4个月内学会睡整夜觉。如果这种情况发生，法国专家会建议使用一些“任哭法”。

睡眠研究者对此并不感到矛盾。这项元研究发现，使用“任哭法”时，很多家长不是试图立刻纠正之前的睡眠习惯（科学名词称为“废除法”），就是逐渐去纠正（“递进废除法”）。后者一般比较有效，只需要几天就可以把睡眠习惯纠正过来。研究称：“实施这些方法最大的困难在于父母的坚持。”

那位在纽约三角区工作的法国医生麦克·科恩，还给那些错过孩子前4个月的家长提供了一个更极端的方法。他说，先按照以前的习

惯，给宝宝洗澡和唱歌，让他感觉惬意，然后在适当的时间，把他放入小床，最好是在他醒着的时候。离开，直到早上7点再回来。

在巴黎，“任哭法”有一个法国小窍门。我是在见到劳伦斯，一位来自诺曼底的保姆后才知道的。她在美国蒙彼利埃的一个法国家庭工作。劳伦斯拥有20年照顾婴儿的经验。她告诉我，在让宝宝大哭特哭之前，向他解释大人准备做什么是非常重要的。

劳伦斯边同我散步边说：“晚上的时候，你要和他聊天。告诉他，如果他第一次醒来，你就给他安抚奶嘴，但之后，你将不再起身回应他。这是睡觉时间了。你不要走远，你要悄悄回来看他一次，但不是整夜都起身来看他。”

劳伦斯还说，让宝宝在任何年龄搞定他的夜晚，最重要的是要完全相信宝宝可以做得到。“如果你都不相信，事情当然不会进展顺利。”她说，“我呢，一直坚信宝宝会越睡越好。我永远充满希望，即使他刚睡了3个小时就醒来。你必须充满信心。”

也许，法国的宝宝似乎确实在按照父母或看护人的希望在成长。也许，我们每个人都已经拥有了这么一个宝宝。相信宝宝有自己的“节奏”，如此简单的事实，却能帮助我们实现我们的期望。

相信“暂停法”，或者对宝宝实施“任哭法”，但同时你也要相信宝宝是一个有学习能力的（比如，我们在这里讲如何睡觉）、能够应对挫折的小人。麦克·科恩花了大量精力，让父母认同这种法国理念。对于那种“4个月宝宝夜晚会饿”的常见想法，他在书中写道：“她饿了，但她还不需要喝奶。你在半夜的时候也会饿，但你会忍住不吃，因为这样对肚子有好处，可以让肠胃好好休息。这对于宝宝来说也是同样的。”

法国人不认为宝宝应该经受林林总总的育儿试验，但他们也不认为一点挫折就会摧毁孩子。相反，他们认为这样会使孩子更安全。《睡眠、梦和孩子》一书中讲道：“对孩子百求百应，从不对孩子说‘不’，对孩子个性的形成是非常危险的，因为孩子没有可突破的堡垒，也不会知道被期望做什么。”

对于法国人来说，教小宝宝睡整夜觉，并不是懒惰家长自私的策略，它是孩子学习自立、学习享受独立的个体，非常重要的第一节课。一位心理学家在《Maman!》杂志中说，学会白天自己玩，甚至在头几个月就会自己玩的宝宝，到了晚上睡觉时就不会那么令人操心。

埃莱娜在书中写道，即使是小婴儿也需要一些隐私。“小婴儿在他的摇篮里学习如何让自己待着，不喊饿、不喊渴、不闹觉，只是安静地醒着。在很小的时候，他需要独处的时间，他需要独立睡觉和醒来，而不是立刻要妈妈出现在身边。”

埃莱娜甚至还在书中花篇幅介绍宝宝睡觉时妈妈应该做什么。“她应该暂时忘记宝宝的存在，去为自己着想一下。她应该去泡个澡，穿上漂亮的衣服，化个美美的妆，变身成为那个让自己、老公和其他人眼前一亮的佳人。夜幕降临，她也会作好准备，和老公度过浪漫一夜。”

而对于我这个美国妈妈，更觉得这是黑色电影中的剧情。那浓黑眼线和诱人丝袜，除了在电影里，还能会在哪里出现呢？我和西蒙曾估计，在好长一段时间里，我们的生活都只能围绕着小豆豆转了。

法国人认为凡事绕着孩子转，对每个人都没好处。他们认为学习睡觉，是宝宝学着融入家庭，适应其他家庭成员生活的一步。埃莱娜告诉我：“如果他夜里醒10次，妈妈第二天就无法上班了。所以一定要让宝宝明白，他不能夜里醒10次。”

“宝宝能明白吗？”我问。

“他当然能明白。”她说。

“他怎么能明白这些道理呢？”

“婴儿什么都明白的。”

法国父母认为“暂停法”是必要的，但他们也没有把它当成万能药。正相反，为了能让宝宝拥有好好睡觉的情绪，他们还有一堆信仰和习惯，并且耐心、温柔地去实施。“暂停法”只起部分作用，因为他们认为小宝宝们不是看似无助的小不点，他们有学习的能力。如果温柔一点儿，跟随宝宝自己的发展脚步，这种学习就不是拔苗助长。这些家长认为，这反而能给宝宝以自信和心灵上的平静，让他们认识到他人的存在。这为父母和子女将来发展互敬互爱的关系，奠定了基调。

如果小豆豆刚出生我知道这些就好了。

我们显然错过了最初的4个月。到了她9个月的时候，她依然会在夜里两点醒来一次。我们勇敢地采用了“任哭法”。在第一天晚上，她哭了12分钟。（我抱着西蒙，也哭了。）然后她自己睡着了。第二天晚上，她哭了5分钟。

到了第三晚，我和西蒙都自动在凌晨两点醒过来，一片安静。“我觉得她以前是为我们而醒的，”西蒙说，“她以前一定以为我们需要她那么做。”然后我们继续睡觉了。小豆豆从此搞定了她的夜晚。

---

1. 马塞尔·普鲁斯特（Marcel Proust）， 20世纪法国最伟大的小说家之一，也是20世纪世界文学史上最伟大的小说家之一。代表作为长篇巨著《追忆似水年华》。——译者注

2. 亲密育儿法（attachment parenting），由美国儿科医生威廉·西尔斯和育儿护士玛莎·西尔斯总结的育儿法。观点是从宝宝的需要出发，通过母乳喂养、与宝宝同睡、用背巾背着宝宝、及时回应宝宝的需求等方式，使父母与幼儿及早建立亲密关系，让孩子获得他最需要的照料，享受父母的抚育。——译者注

3. 管理型医疗保险（managed care），是一种集医疗服务和保险管理为一体的医疗保险模式。医院与保险公司共享利益、共担风险。与传统的赔付型保险相比，不仅省去了事前收费和事后赔付，还使投保人享受优秀的医疗服务，医院自主控制医疗经费。——译者注

4. 元研究（meta-study），一种定量分析手段。它运用一些测量和统计分析技术，总结和评价已有的研究。元分析过程中，最重要的是判定研究结果，即对研究结果进行统计显著性水平检验和效果量的测定。——译者注

第四章
让宝贝学会“等待”

大约从4个月大开始，大部分法国宝宝都有了固定的吃饭时间。就像睡觉技巧一样，法国父母认为这是常识，不是什么育儿理论。可是所有这些法国宝宝，是如何做到等4个小时才吃下一餐的呢？

法国人好像集体完成了一个奇迹，不但让宝宝能够等待，而且还能够开心地等待。他们究竟做了什么，把普通的孩子变成了耐心的小大人儿？

我越来越习惯生活在法国了。一天早上，当我在附近公园锻炼回来，我向西蒙宣告，我们终于加入到全球精英的队伍里了。

“我们是挺全球化的，但我们不是精英。”他回答。

虽然我在法国的生活取得一些进展，但我还是很想念美国。我怀念穿着运动裤去超市买菜，怀念陌生人和善的微笑，有时还可以和人开开玩笑。最想念的，当然是我的父母。我很难相信我在离他们七千多公里的地方，抚养着一个孩子。

我的母亲也觉得难以置信。我和一个外国帅哥约会，而且还结婚了，这曾是我成长岁月中，她最担惊受怕的事儿。她曾经和我长篇大论地讨论过她的担心，我认为这也许反而为我的决定埋下了种子。有次她来巴黎，带我和西蒙外出用餐，在餐桌前流泪了。“你们在这里有

什么是美国不能给予的呢？”她想知道。（如果她当时点了法式蜗牛，我就可以指指她的盘子了，可惜，她点的是鸡肉。）

虽然适应了法国的生活，我却还没有被同化。相反，我的宝宝法语比我说得还好，这更让我认识到我有多么老外。在小豆豆可以睡整夜觉后不久，有一天，我们带她来到一家法国公立的日托中心，一个法语称为the crèche 的地方。在入学面试中，我们快速沟通了一下有关她使用安抚奶嘴和喜欢的睡觉姿势等问题。我们准备好了她的疫苗接种记录册和紧急联络号码。但一个问题把我们难住了：她什么时候吃奶呢?

说起什么时间给宝宝喂奶，美国父母就又开始分阵营争论起来了。你可以把它称为食物大战：有一派认为应该按时给宝宝喂奶；另一派则说应该按需喂奶。美国育儿网站宝宝中心（BabyCenter）就给五六个月的孩子列出了8种不同的喂奶时间表，其中一种建议是一天喂宝宝10次。

我们则是混合着各种时间表来喂养。小豆豆一般在醒来或者睡前喝奶。在两者之间，我们就按需喂奶。西蒙认为婴儿没有什么问题是奶瓶或者乳房解决不了的。我们会用任何方法让她不要尖声哭闹。

当我解释完我们的喂养方法，日托中心的那位女士看我的眼神，好像我刚才说让我的宝宝开过房车一样。我们不知道宝宝什么时候吃奶，这是一个她将要解决的问题。她看我们的目光好似在说，我们夫妇生活在巴黎，却在教宝宝按照美国人的方式吃饭睡觉——是的，甚至拉便便。

这位日托中心女士的目光，也说明法国妈妈在这方面没有歧见。法国父母在宝宝吃饭频率上，可没有纠结过。从大约4个月开始，大部分法国宝宝有固定的吃饭时间。就像睡觉技巧一样，法国父母认为这是常识，而不属于什么育儿理论。

更奇怪的是，这些法国宝宝大约都在同一个时间吃饭。虽然时间上有点小差别，但这些妈妈告诉我他们的宝宝分别在大约早上8点、中午12点、下午4点和晚上8点吃奶。《你们的宝宝》（Votre Enfant），一本受人推崇的法国育儿指南，给四五个月的宝宝只开出一份参考喂奶时间表。这个时间表和这些妈妈口述的完全一致。

在法语中，他们根本不用“喂”（feeds）这个字眼，因为怎么听都觉得好像是丢一把干草喂牛吃。他们称之为“进餐”（meals）。宝宝们的进餐时间，和我们成人的时间表很相像：早餐、中餐、晚餐，还有一次下午茶。换句话说，到了4个月，法国宝宝们就已经养成和他们以后一生所遵循的用餐时间表一致的饮食习惯了。（成年人一般会戒掉下午茶。）

你可能会想，这个全国宝宝进餐计划似乎显而易见，然而，感觉却有点像国家机密。如果你问法国父母他们的宝宝是否按一个时间表吃饭，几乎所有人都会说“不”。跟之前提到的睡觉问题一样，他们坚称只是顺着宝宝的“节奏”。当我指出法国的宝宝好像都在同一个时间点吃饭，父母们就会轻描淡写地说这只是巧合。

更让我觉得迷惑的是，所有这些法国宝宝是如何做到等4个小时才吃下一餐的呢？如果让小豆豆等哪怕几分钟再吃奶，她就已经急躁到不行了。我们当然也感到很焦虑。但是我开始感觉到，在法国身边有很多“等待”。首先是“暂停法”，法国父母让孩子在醒来后“等待”一会儿。现在是宝宝的用餐计划，他们也要让宝宝等待很久才吃下一餐。当然，所有的幼儿在餐厅吃饭的时候，都乖乖地等待上菜。

法国人好像集体完成了一个奇迹，不但让宝宝能够等待，而且还能够开心地等待。难道法国孩子和美国孩子能力上有差别?

为了解决这个问题，我给沃尔特·米舍尔发了封电邮。他是研究儿童自我延迟满足方面的世界权威。他已经80高龄，是哥伦比亚大学心

理系的讲座教授。我读过一些他的相关资料，还拜读过他在这个领域的许多论文。我在邮件中说，我正在作有关巴黎父母育儿的研究，询问他是否有时间在电话里和我聊一聊。

米舍尔几个小时后回复了我。碰巧的是，他告诉我他也在巴黎，并邀请我一起喝杯咖啡。于是，两天后我们就坐在了他女朋友公寓的餐桌旁。这个公寓位于拉丁区，从先贤祠往山下走就能到达。

米舍尔看上去不到70岁，更别说80岁了。他留着光头，有种拳击手将能量盘存于心的感觉，不过却有着一张好似儿童的笑脸。让人不难想象在纳粹吞并奥地利后，那个和家人一起逃离维也纳的8岁小男孩。

米舍尔一家人最后逃到美国的布鲁克林。当他9岁入学时，被转入幼儿园学英文。他还记得“在走廊集合时，我会弯着腿走路，这是因为我不想自己在一群5岁孩子中太过显眼”。米舍尔的父母曾是在维也纳受过教育、生活舒适的中产阶层，他们开了一家勉强糊口的小杂货铺。他那在维也纳曾患有轻度忧郁症的母亲，到美国后重新振作了起来。而他的父亲，却从此一蹶不振。

童年的经历造就了米舍尔从局外人的角度看问题的能力，也帮助他划定了让他花费一生去研究的课题。在他三十多岁的时候，他就颠覆有关性格方面的研究，认为人的性格不是固定的，它随外界环境的改变而改变。虽然他曾与美国人结婚，并在加利福尼亚抚养了3个女儿长大，但米舍尔每年都会来到巴黎。“我一直觉得我自己是个欧洲人，而巴黎则是欧洲的中心。”他告诉我。（米舍尔1996年离婚，在过去10年，与一位法国女士同居。他们常往返于纽约和巴黎之间。）

20世纪60年代末，当时在斯坦福大学的米舍尔因设计“棉花糖实验”而闻名。在这项实验中，工作人员将一名四五岁的孩子带入一个房间，桌子上放着一块棉花糖。工作人员告诉孩子他将离开房间一会

儿。如果孩子在他离开期间不吃棉花糖，他将奖励他两块棉花糖；如果他等不及就吃掉了，则没有奖励。

这是一项艰难的实验。这些在20世纪六七十年代参加实验的653名孩子，只有1/3能在工作人员离开的15分钟内坚持不吃棉花糖；另外一部分孩子，有的甚至在工作人员一离开就忍不住吃掉了糖，大部分孩子都只能等30秒钟。

到了20世纪80年代中期，米舍尔再次追踪当年参加实验的孩子，以观察他们成为青少年后是否有差别。他和他的同事发现了一个显著的关联：孩子在4岁时坚持等待的时间越久，其长大后，在米舍尔和同事设计的评估表现中得分就越高。在其他能力测试中，能够延迟满足的孩子的关注力和推理能力也更好。米舍尔和同事在1988年发表论文表示，能够延迟满足的孩子“不容易在压力面前崩溃”。

让孩子延迟满足，像法国中产阶层父母做的那样，最终能让孩子变得更平静、适应能力更强吗？而不是像美国中产阶层家庭的孩子，习惯有求必应，遇到压力就崩溃吗？是不是法国的父母再一次根据传统和本能，采取了像米舍尔这样的科学家建议的做法呢？

有求必应的小豆豆，有时候脸上前一秒还阳光明媚，下一秒就电闪雷鸣了。每次我回到美国，总能看到大喊大叫的闹人孩子，哭着要求从儿童推车里出来，或者坐在人行道上大哭。

而我在巴黎就很少见到这样的场景。很奇怪，法国婴儿和幼童更有耐心，在需求不能立刻得到满足的时候，表现得比较平静。当我去法国朋友家做客，和他们的孩子相处时，这些孩子明显比较少哭闹和抱怨。或者至少比起我家来，每个家庭成员都很平静，并投入到自己正在做的事情当中。

在法国，我常会看到以下奇迹般的场景：虽然有小孩在家，大人们却能不受打搅地喝咖啡、聊天。而“等待”甚至也成为育儿语言的一部分。孩子吵闹的时候，法国父母通常都会短短地说“attend”，意思是“等等”，而不是说“安静”或者喊“停”。

米舍尔还没有在法国孩子身上做过棉花糖实验。（他也许需要将棉花糖换成一个法国巧克力可颂面包。）但是作为一个对法国有长期观察的人，他说已经对法国和美国孩子的差别感到惊讶了。

他说：“在美国，让小孩自控已经越来越困难。”有时在他自己的外孙们身上就能看到。“我不喜欢每次给我女儿打电话，她都说自己无法讲电话，因为一个孩子在推她，她从未对孩子说过‘等等，我正在和外公通电话’之类的话。”

有一个耐心的孩子，可以让家庭生活更愉快。“法国孩子似乎被管教得更好，更像我小时候受的教育那样。” 米舍尔说，“当法国朋友带着小孩子到访，你依然可以享受一顿法式大餐。虽然都是孩子，但法国孩子会表现得安静又得体，并且也能够享受晚餐。”

“享受”在这里是一个重要的词汇。法国父母多半不希望他们的孩子沉默、对什么都没兴趣，而且总是抱怨。他们认为，如果宝宝不能控制自己，就不能玩得尽兴。

我经常听到法国父母告诉孩子要乖一点儿（besage）。（在法语中，sage的发音与泰姬陵的英文“Taj Mahal”的“Taj”押韵。）“sois sage”的意思有点像“乖一点儿”（be good），但包含的意思更多。当我在去朋友家的路上，告诉小豆豆乖一点儿（be good），就好像我把她当作一只被要求必须在一小时内温顺但之后又会变得充满野性的小动物一样。这种说法让人感觉是在逼迫她做出与天性相反的事。

每次我告诉小豆豆要乖一点儿（be sage），其实是想告诉她要行为得体，同时要求她作出正确判断、保持注意力并且尊敬他人。我也在暗示她要有认清形势的能力和自控力，也是在暗示我要相信她。

乖一点儿并不意味着要变成呆瓜。我认识的法国孩子都很快乐。在周末，小豆豆和她的朋友在公园里边跑边叫边笑好几个小时。在日托中心和学校，课间休息都完全没有限制。在巴黎，还有许多有组织的娱乐活动，比如儿童的电影节、剧场、厨艺课，这些都要求耐心和注意力。我认识的法国父母都想让孩子获得更多的经验，并且受到艺术和音乐的熏陶。

家长们认为如果孩子没有耐心的话，就无法完全吸收这些经验。在法国人看来，一个通过自我控制做到平静处事的孩子，要比一个焦虑、急躁和要求过多的孩子，能玩得更开心。

法国父母和看护人不认为孩子可以保持无限的耐心。他们也不期望幼儿在听交响乐和参加正式宴会时可以老老实实坐着。他们说的等待，一般是按分钟或者秒来计算的。

但即使是短暂的等待，也会产生大差别。我现在确信，法国孩子很少抱怨或暴怒，或者至少比美国孩子做得好一点儿的秘密，就是大人知道如何来应对孩子的沮丧。他们不会立刻就给孩子们想要的。当法国父母提到“教育”孩子，总的来说，他们是在教孩子如何不吃那块棉花糖。

那么法国人具体做了什么，把普通的孩子变成了耐心的小大人儿？他们的做法也可以让小豆豆变得会等待吗？

沃尔特·米舍尔查看在棉花糖实验中数百名孩子表现的录像带。他最终发现，不会等待的孩子专注于棉花糖，而会等待的孩子会分散自己的注意力。“能够等待的孩子，在等待期间会自己哼唱歌曲，或者用

有趣的方法抓抓耳朵玩，或者玩指头。”他告诉我。那些不会自我分散注意力的孩子，会通过吞掉棉花糖解决问题。

米舍尔总结，有等待的意志力并不是说坚忍克己。它是一种让等待变得不那么沮丧的技巧。“有很多很多方法可以做到这一点，而最直接最简单的就是自我分散注意力。”他说。

家长不需要刻意地教孩子分散注意力的方法。米舍尔说，只要父母给孩子练习等待的机会，孩子就能自学成才。“我认为在育儿过程中，常被低估的是认知能力。人们不知道如果你给孩子机会的话，他们的认知能力会多么超凡。”

这恰恰就是我看到法国父母正在做的。他们没有明确地教孩子分散注意力的技巧，大部分时间，他们看似只是给了很多机会让他们去练习。

在一个周六的下午，阴天，我踏上开往法国东部的郊区丰特奈－苏布瓦的火车。一个朋友为我安排访问那里的一个家庭。妈妈马丁内，是一位三十多岁的漂亮劳工律师。她与她身为急诊室医生的丈夫，以及两个孩子，生活在一栋被一片小树林环绕的现代低层公寓楼里。

我惊讶于马丁内的公寓和我家的公寓是如此相似。玩具排在客厅的边缘，客厅与敞开式厨房相通（法国人叫它美式厨房）。我们还有相同的不锈钢厨具。

但是相似点到此结束。虽然有两个小孩，马丁内的房间充满着我们期望的那种平和气氛。当我到访时，她的先生正在客厅的电脑前工作，1岁的孩子奥古斯特就在旁边小憩。3岁的波莱特留着精灵系短发，正坐在餐桌旁，“啪”的一下把做纸杯蛋糕的面糊放入纸杯当中。当纸杯装满了，她就在顶端放上彩色的装饰糖末和新鲜的红醋栗。

我和马丁内坐在餐桌旁聊起天。但我被小波莱特和她的纸杯蛋糕吸引了。她完全投入在她的工作中。看起来她在抑制自己吃面糊的诱惑，因为她完成工作时，问妈妈她是否可以舔一下勺子。

“不，但你可以吃一点儿装饰糖末。”马丁内边回答边要求波莱特把撒在桌子上的糖末弄掉。

我女儿小豆豆和波莱特同龄，但我不会让她独立完成这么复杂的工作。我会监督指导，而她会抵触我的指导。现场会出现很多冲突和抱怨（我的和她的）。只要我转身，小豆豆就会乱抓面糊、莓子、糖末。我当然也不可能平静地和访客聊天了。

然后我就再也不想重复这样的烘焙活动了。然而，烘焙似乎是法国每周都要进行的仪式。事实上每次我在周末到法国家庭做客，他们不是在烘焙蛋糕，就是正在分享刚做好的蛋糕。

起初我认为这一定是因为有客人到访，但很快我就发现这跟我到访一点儿关系都没有。巴黎每周末都会举办食品烘烤比赛。事实上，从孩子们学会坐开始，他们的妈妈就每周或每两周带领他们烘焙食品了。这些孩子可不仅仅是倒些面粉和捣烂香蕉。他们会打鸡蛋、把糖倒进杯子里，然后带着不可思议的自信，把配料搅和在一起。事实上他们是在自己做蛋糕。

大部分法国孩子学习烘焙的第一个蛋糕是酸奶乳酪蛋糕，他们用空的酸奶盒子当其他配料的量杯。这种蛋糕爽口又不会太甜。它还可以加入浆果、巧克力、柠檬汁和一勺朗姆酒。做法简单，基本不会搞砸。

做蛋糕，不仅让人获得很多美味，它同时还教育孩子如何自控。整个过程需要称量配料的分量，并且按顺序添加，这是让孩子学习耐心的绝好课程。不像我，法国家庭不会在蛋糕出炉后就立刻将之一扫

而光。他们通常会在早上或者刚刚过中午的时候烘焙，然后当作下午茶享用。

我很难想象一个妈妈不随身携带金鱼形饼干和甜麦圈，以应对孩子的失控局面。詹妮弗，一位在《纽约时报》当记者的妈妈，抱怨她女儿在参加活动的时候，无论多短暂的活动，也无论活动时间早晚，都要吃零食。“显然我们已经把这当成常态，那就是，如果不往孩子的肚子里塞点零食，是不可能让他们参与一项活动的。”她写道。

在法国，下午茶是唯一正式的零食时间。一般是下午4点半开始，也就是在孩子们放学之后。它通常都是为了给孩子加餐，并且和其他的进餐时间一样固定。

法国下午茶也有助于解释为什么我在餐厅遇到的法国孩子，吃得那么香了。他们确实饿了，因为他们没有整天吃零食。（成年人一般会喝点咖啡，但很少人会吃零食。一个来法国看我的朋友抱怨说，他基本上找不到任何成年人吃的零食。）

马丁内，就是那个住在郊区的法国妈妈，说她从来没有刻意教孩子要耐心。而她家庭的日常生活安排就是一个生动的课堂，教会孩子如何延迟满足，其他法国中产阶层家庭也多是如此。

马丁内说她常常给波莱特买糖果（大多数面包店都可以买到这些糖果），但波莱特只能在下午茶的时候吃，即使这意味着孩子要等待数个小时。波莱特已经习惯如此了。马丁内有时需要提醒一下这个规矩，但波莱特不会反抗。

但即使是下午茶，也不是完全没有规矩。“很棒的事情当然是有蛋糕吃，”克洛蒂尔德·迪苏利耶，一位法国美食作家回忆说“但事实上，我母亲会说‘够了够了’。这是要教育孩子学会节制。”目前三十多岁的

克洛蒂尔德，说当她还是孩子的时候，她“几乎每个周末”都会和妈妈一起做蛋糕。

法国家庭不仅在食物内容和进餐时间上培养孩子耐心，还从怎样吃以及和谁一起吃两个方面入手。法国孩子很小就养成了进餐要有顺序的习惯，至少会从开胃菜到主菜，再到甜品。他们也习惯和父母一起进餐，这更需要他们的耐心。根据联合国儿童基金会统计，法国90%的15岁孩子，每周都会数次和父母共同进餐。在美国和英国，这一比例则只有67%。

而进餐绝不是草草了事。在一项对法国雷恩市和美国俄亥俄州的女性进行的调查中，法国女性每天花费在吃饭上的时间，要比美国女性长两倍多。她们当然也把这种进餐速度传给了她们的孩子。

在马丁内家，当纸杯蛋糕新鲜出炉的时候，正巧就是下午茶时间。波莱特高兴地吃掉了两个，但马丁内连尝都没尝。她似乎已经说服了自己，将纸杯蛋糕归为儿童食品，自己不能吃。（不幸的是，我猜她一定认为我也这么想，所以压根儿就没有递给我一个。）

这是法国父母教孩子等待的另一种方法。他们自己树立等待的榜样。一个在妈妈不吃纸杯蛋糕的环境下长大的小女孩，成为女人后当然也不会吃纸杯蛋糕。（我的妈妈有许多非常棒的品质，但她一直都会吃纸杯蛋糕。）

令我吃惊的是，马丁内并不期望女儿有绝对的耐心。她知道波莱特有时也会抢东西和犯错误。但马丁内对这些错误不会有我常常表现出的过激反应，她明白烘焙和等待是增强孩子技能的训练。

换句话说，马丁内在教授耐心的同时，就很耐心。

当波莱特试着打断我们的对话，马丁内说：“请等两分钟，我的小宝贝。我正在说话。”态度既礼貌又坚定。我惊讶于马丁内的语气是那么的温和，又是那么确定波莱特会听从她。

马丁内在孩子很小的时候就开始教导孩子耐心。当波莱特还是小婴儿的时候，在她哭泣时，马丁内都会先等5分钟才会抱起她。（当然，波莱特在两个半月的时候就搞定她的夜晚了。）

马丁内还教她的孩子一项相关联的技能：学会自己玩儿。她说起她的儿子奥古斯特：“最重要的是，他学会自己开心地玩儿。”

一个会自己玩儿的孩子，可以在妈妈讲电话的时候，使用这项技能。比起美国妈妈，法国妈妈会更有意识地培养孩子学会这项技能。在另一项针对美国和法国本科毕业的妈妈们的调查中，美国妈妈认为鼓励孩子自己玩儿为“一般重要”，而法国妈妈则认为“非常重要”。

重视这项技能的父母，在看到孩子自己玩得很好的时候，更容易让孩子单独待着。法国妈妈认为按照孩子自己的节奏来作出反应是非常重要的。我们可以理解为：当看到孩子正忙着玩儿的时候，父母别轻易打搅他们。

这似乎又是法国妈妈和看护人凭直觉与科学养育相吻合的另一个例证。沃尔特·米舍尔说，一个18个月到24个月大的孩子，最糟糕的情形是“妈妈拿着插着菠菜的叉子追着孩子喂饭，而孩子则是开心地忙着玩儿……”

“这些追在后面给孩子喂饭的妈妈，其实是那些总在孩子很忙、不需要她们的时候出现，而需要她们的时候却又不在身边的妈妈。对此敲响警钟非常必要。”

事实上，美国政府针对育儿方式的影响作了大量研究，发现影响力特别大的因素是妈妈或者看护人的“灵敏度”——她是如何和孩子的生活经验达到和谐状态的。“比较灵敏的妈妈能感受到孩子的需求、心情、兴趣和才能，”一位相关人员解释，“她的这种感受，能指导她如何和孩子互动。”相反，有一个情绪压抑的妈妈就很糟糕，因为压抑的情绪会阻止妈妈和孩子达到良好的沟通。

米舍尔认为“灵敏度很重要”的观点，不仅来自研究。他说他自己的妈妈也会时而变得令人喘不过气，时而又不在身边。米舍尔到现在也不会骑自行车，因为他母亲担心这会导致他头部受伤而没有让他学。而他的父母都没有参加他的高中毕业典礼，因而没能听到他的毕业演讲。

当然，美国父母都希望他们的孩子变得耐心。我们认可“耐心是一种美德”。我们鼓励孩子分享、排队、摆餐具和练钢琴，但我们不像法国父母那样渴望孩子保持耐心。在睡觉方面，我们倾向认为孩子乖不乖跟性格有关。在我们眼中，孩子能否好好睡觉完全是碰运气。

法国父母和看护人无法相信我们在孩子的这项重要能力上，采取如此放任自由的态度。对于他们来说，让孩子享受即时的快乐，会导致孩子无力承受整个人生。当我在巴黎的一个晚宴上提起我在写这本书时，晚宴的主人——一个法国记者，分享了他住在加利福尼亚州南部时的一个故事。他和他身为法官的妻子，和一对美国夫妇成了朋友。他们相约一起去圣巴巴拉市度周末。这是他们第一次互相见到对方的孩子，孩子们年龄从7岁到15岁不等。

从我的这位晚宴主人的角度来看，这个周末很快就变得令人不快。数年后，他们依然记得美国孩子不停打断大人的谈话，而且其间也没有固定的用餐时间，美国孩子们随时打开冰箱，拿出他们想吃的任何食物。

在这对法国夫妇看来，美国孩子似乎是所有人的主宰。“让我们震惊和烦扰的是，那些家长从不说‘不’。”这位记者说。“他们为所欲为。”他的妻子补充道。这显然很有传染性。“最糟糕的是，我们的孩子也开始为所欲为。”她说。

过了一段时间，我发现形容美国孩子最常用的法语里就包括这句为所欲为，意思是说，美国孩子不受约束，他们的父母缺少威严，什么事都允许孩子去做。这跟法国人理想中的，也是法国父母常说的界限（cadre），或者框框完全背道而驰。“cadre”的意思是孩子们有非常严格的限制，就是一个框框，同时家长严格地实施这些限制。但在这些限制之内，孩子可以有许多自由。

美国父母也会施加限制，但通常和法国的限制不同。事实上，法国人常会对这些美国人的限制感到吃惊。劳伦斯，那位来自诺曼底的保姆，告诉我她再也不会在美国家庭工作了，她的一些从事保姆工作的朋友也不会了。她说她最后一次在美国家庭只工作了几个月，大部分原因是关于约束方面的矛盾。

“很难做事，因为这些孩子为所欲为。”劳伦斯说。

劳伦斯身材高大，留着短发，举止得体。她很不愿意冒犯我，但她说和她工作过的法国家庭相比，美国家庭的孩子会更多地哭闹和发牢骚。（这是我第一次听到这个拟声的法语动词chouiner，用来表达抱怨这个词。）

她工作的最后一个美国家庭有3个孩子，分别是8岁、6岁和18个月。那个6岁的小女孩，“发牢骚就是她的拿手项目。她永远都在哭闹，只要一撇嘴，泪豆立刻往下滚落”。劳伦斯认为最好的对策就是无视她的哭闹，以便不让她变本加厉。但女孩儿的妈妈经常从另外一个房间立刻跑进来，满足小姑娘的任何需求。

劳伦斯说那个8岁的儿子更加糟糕。“他永远想要求再多一点儿，再多一点儿。”她说如果他逐步升级的要求没有得到满足，他就会变得歇斯底里。

劳伦斯总结说，在这种情况下，“孩子反而更不开心。他有点迷失了……在更有规矩的家庭里，不是刻板的家庭，而是有点界限的家庭，一切事情会进行得更顺利”。

劳伦斯和雇主矛盾的导火线是那位美国妈妈坚持让劳伦斯给两个大点儿的孩子节食。劳伦斯拒绝了，说她将会给他们吃均衡的饭菜。之后她发现，当她晚上8点半把孩子放到床上离开后，他们的妈妈又会让他们吃饼干和蛋糕。

“他们长得很壮。”劳伦斯说起那3个孩子。

“长得壮？”我问。

“我说‘壮’，是因为我可不想用‘胖’这个字眼。”她说。

我把这个故事归类为一种少数情况写了下来。很明显，并不是所有的美国孩子都会这样。法国孩子也会为所欲为。（小豆豆后来会模仿自己老师的口吻，严肃地对8个月的弟弟说：“你不能想做什么就做什么。”）

但事实是，在我自己家里，我就亲眼目睹了美国孩子做了很多为所欲为的事。每次美国家庭来做客，大人要花很多时间在后面追着孩子跑，或者经常将注意力转向孩子。“也许5年之后，我们就能好好坐下谈话了。”我的一位来自加利福尼亚的朋友开玩笑说。她和丈夫、两个分别为7岁和4岁的女儿来巴黎旅游。我们当时花了一个小时才喝完一杯茶。

他们一家当天在游览完巴黎后，到访我家。抵达时，他们的小女儿瑞秋正在大发脾气，简直令人叹为观止。当我晚餐还没准备好时，两夫妇来到厨房，告诉我他们的女儿可能等不了太长时间。而当我们终于坐在餐桌前，瑞秋又开始在桌子下爬来爬去，而其他人（包括小豆豆）都在吃饭。夫妇俩解释说瑞秋累了，所以不能控制自己。然后他们就大讲特讲她出色的阅读能力，以及她有可能入读小天才幼儿园。

在用餐期间，我感觉有东西碰到我的脚。

“瑞秋弄得我好痒。”我有点紧张地对她的父母说。不一会儿，我突然“啊”的一声叫了起来。这个天才小姑娘咬了我一口。

给孩子设限当然并不是法国人的专利。许多美国家长和专家也认为设限是非常重要的。但在美国，这个做法与另一种观点“孩子应该表达自己”相对立。我有时候认为小豆豆的要求，如喝果汁而不要水、穿公主裙去公园、被人抱着而不坐儿童推车，是难以改变且合情理的。我不会对每件事都妥协，但我认为不断否定她的需求是不对的，甚至可能会伤害她。

我也很难想象小豆豆可以像有些孩子一样，老老实实地坐着吃完4道菜，或者当我打电话时乖乖坐着。我甚至不确定我是不是想让她这样做。这些会不会打击她的灵感？我是否在扼杀她的自我表达能力或者她开发下一个Facebook的可能性？带着这些疑问，我常常妥协。

我不是唯一有这些疑虑的家长。在小豆豆4岁生日派对上，她一个说英文的小朋友走了过来，手里拿着包装好的礼物，一个给小豆豆，一个给他自己。他妈妈说他在商店里心烦意乱，只因为他自己没有礼物。我的朋友南希告诉我一个新的育儿理论来杜绝这种因孩子想要什么而引起的心理大战：你永远不让孩子听到“不”这个词，他也就不会对你说“不”了。

在法国，就没有关于“不”的矛盾心理。“你必须教你的孩子承受挫折”是法国人育儿的格言。在我最喜欢的一套法国系列童书《完美公主》（Princesse Parfaite）里有这么一幕。图画上，主人公左薇（Zoé），拉着妈妈走向一个薄饼外卖柜台。故事写道：当经过外卖柜台时，左薇停住脚步。她想要一块带有黑莓果酱的薄饼。她的妈妈拒绝了，因为她刚刚吃过午饭。

在下一页，左薇又来到这个薄饼外卖柜台，这次打扮得正如书名，好似一位完美的公主。这一次她用手蒙住眼睛，不看那一排刚刚出炉的糕点。她在自我约束。“为了抵制诱惑，左薇把头扭到另外一边。”文字描述道。

在第一幕中，左薇没有得到她想要的，她哭了。这一幕的描写非常必要。在第二幕，她自己分散注意力，但她在微笑。书中要表达的信息是，孩子经常会不时地屈服于他们的欲望。但在他们自我约束，并控制了自己后，反而感到更加开心。（同时值得点出的是，巴黎父母不允许小女孩穿公主装去逛街，除非是参加严格要求着装的派对或者在家里的时候。）

在《快乐的孩子》（A Happy Child）一书中，法国心理学家迪迪埃·普莱克斯争论说，让孩子快乐的最好方法是让他们感到受挫。“并不是说你不让他们玩耍，或者不去拥抱他们，”普莱克斯说，“当然必须尊重他的感觉、他的节奏和他的独立性。简单说来，孩子必须在很小的时候就开始学习他不是世界的中心，而事情要一件一件地做。”

有一件事让我惊讶于法国人对孩子行为的期望与美国人是如此不同。当我在海滨小城度假时（就是我看到所有法国孩子都能在餐厅快乐地吃饭的那次假期），我带小豆豆逛商店，商店里挂满了各色的水手条纹T恤。小豆豆立刻开始把它们拉扯下来。我呵斥她住手，可她根本不听。

对我来说，作为一个学步儿，小豆豆糟糕的行为是很常见的。因此我很惊讶售货员非常不悦地说："我从来没见过这种孩子。"我赶快道歉，然后离开了那里。

沃尔特·米舍尔说，向小孩子投降，是进入一个危险循环的开始："如果孩子发现当他们被告知要等待，而他们大哭后，妈妈就会过来，等待也就结束了，那么他们很快就学会不去等待。因为拒绝等待、大叫、哭闹，并继续自己的行为，反而能得到纵容。"

法国父母不会介意每个孩子有自己的脾气，但他们普遍认为，任何健康的孩子都有能力不去哭闹，当听到大人说"不"的时候不会崩溃，而且通常不会纠缠不休或者扔东西。

法国父母更倾向于把孩子的任意要求称作心血来潮。法国父母对此会毫不犹豫地说"不"。"我认为法国女人比美国女人更早地理解孩子会有要求，而这些要求是不现实的。"一位同时接诊法国和美国孩子的儿科医生告诉我。

一位法国心理学家写道，当一个孩子有了心血来潮的要求，比如，他的妈妈带着他去逛商店，他突然要求买一个玩具，这位妈妈应该保持绝对的平静，温柔地解释说今天没有买玩具的计划。然后她应该转移孩子的注意力，比如通过讲她自己人生的故事，来绕开这个心血来潮的要求。"父母的故事，永远都能让孩子感兴趣。"这位心理学家说道。（看到这个观点后，每次一出现类似状况，我就对西蒙说："快讲讲你的人生！"）

这位心理学家说，在这个时候，母亲可以通过和他拥抱，或者看着他的眼睛来和孩子保持紧密的沟通。但她必须让他明白，"他不能要风得风，要雨得雨。重点是不能让他认为自己是权力中心，可以为所欲为"。

法国父母不会担心让孩子受挫就会伤害他们。相反，他们认为如果孩子不能妥善应对挫折，才是毁了他。他们把应对挫折当成一种人生中必须掌握的核心技能。他们的孩子需要学习这种技能。如果父母没有教孩子这一点就是失职。

那位保姆劳伦斯说，如果在她做饭的时候一个孩子要求她抱抱，“那就要向他解释，‘我现在不能抱你’，然后告诉他为什么”。

劳伦斯说她有时也无法做得很好，但她会保持镇定，然后让孩子抒发自己的失望情绪。“我不会让他哭8个小时，但我会让他哭一哭，”她说，“我会向他解释我不能这么做的原因。”

这种情况在她同时照顾几个孩子时会经常发生。“如果我正在忙一个孩子，而另一个需要我，如果腾得开，我当然会抱他。但如果不行，我会让他哭一下。”

法国人那种“即使是很小的孩子也应该等待”的观念，源于早前一段法国育儿的黑暗时期，那时大人要求孩子安静并且顺从，同时也源自一种观念，那就是即使是婴儿也具有学习能力。基于这种观点，小豆豆只要抽泣我们就喂奶的做法，其实就是把她看作了小小的吃奶瘾君子。反之，期望她变得更有耐心，就是在尊重她。

在教孩子睡觉方面，法国专家把学习“如何面对大人说‘不’”，看作孩子成长非常必要的一步。这促使孩子明白世界不是围绕自己转，别人的需求和自己的同等重要。一位法国儿童心理学家写道，这种教育应该从孩子3~6个月大时开始。“他的妈妈开始让他有时等待一会儿。日复一日，父母给他的这种小挫折，加上父母给予的爱，将会让他慢慢适应。等到2~4岁，他就会放弃以自我为中心的态度，这有助于将来教育他变得通情达理。这种转变不会马上发生，但却是必经之路。”

在法国人眼中，我迎合小豆豆的任性对她无益。法国专家和父母认为，对孩子说“不”，其实是把他们从自己的欲望中解救出来。“小孩子的需要和欲望是无穷无尽的。这源于人性。父母出来阻止他们，会使他们感到沮丧。”卡洛琳· 汤普逊说。她是一位在巴黎可以用双语教学的家庭心理学家。

拥有法国母亲和英国父亲的汤普逊指出，当父母阻止孩子时，孩子通常都会变得非常生气。她说讲英语的父母通常会将愤怒解读为家长有什么事儿做错了。但她警告家长说，不应该将孩子生气错误地和父母的教育方式联系起来。

相反，“如果有的家长无法承受孩子的愤怒，然后向孩子妥协，那么孩子就会认为自己是权力的中心，自己才是决定自我需求的那个人。如果家长不站出来阻止孩子，孩子就必须是阻止或是纵容自己的那个人，这更加容易引发焦虑” 。

汤普逊的观点印证了法国人的一种共识：让孩子勇敢面对挑战、应对挫折，能让他们成为更加开心、适应力更强的人。向孩子和缓地施加挫折感，主要方法之一就是每天让他等一会儿。就像在睡眠训练中使用“暂停法”一样，这一次，法国父母又赢了一分。他们不仅将“等待”看作重要技能之一，还把它当作养育孩子的基石。

我依然对法国宝宝统一的进餐时间感到疑惑不解。没有妈妈们的强制，法国孩子是怎么做到在固定时间吃饭的呢？当我提出这个问题，妈妈们又含糊不清地说起节奏和适应性，或者说每个孩子都是不同的。

后来，我发现即使她们没有提到，但还是有一些原则可循。第一个原则就是过了最初的几个月，应该让宝宝在每天大约固定时间吃饭；第二个原则是，应该让宝宝吃饱饭，而不是少食多餐；第三个原则是，应该让宝宝适应家庭的节奏。

没错，妈妈们是没有强制给宝宝一个时间表，但其实她们通过这三个原则，让宝宝顺应了这个时间表。育儿书《你的孩子》（Your Child）中写道，头几个月应该按需喂养母乳，然后“逐步地、灵活地让宝宝有一个更顺应日常生活的吃饭时间”。

如果家长认为宝贝应该每隔4个小时吃一餐，那么他慢慢会遵从统一的进餐时间表。宝贝每天大概在早上七八点钟醒来，他将在早上吃一餐，然后在中午吃第二餐，接着在下午4点吃第三餐，在晚上8点，也就是睡觉之前，吃最后一餐。如果宝宝在早上10点半哭闹，那么他的父母会认为最好让他等到午饭时间吃顿大餐。让宝宝适应这个节奏会需要一些时间。父母应该让宝宝循序渐进地接受这个时间表，而不要进行得太突然。不管怎样，宝宝最后都会适应这个和大人步调一致的生活方式。他的父母也会适应。最终，大家就可以一起进餐了。

马丁内说，在最初几个月，她会按需喂养波莱特。大约在3个月左右，就开始让波莱特间隔3个小时再吃奶。马丁内会带她散步或者荡秋千，波莱特就会很快停止哭泣。马丁内用同样的方法，让波莱特后来间隔4个小时用餐。她说她从不让孩子哭太久。渐渐地，她们就进入每天吃4顿饭的节奏当中了。“我是很有灵活性的，我很喜欢这样。”她说。

这种观点认为，宝宝有他自己的节奏，父母及家庭成员也有他们的节奏。在法国，最理想的是在这两者之间找到平衡点。《你的孩子》一书解释说：“你和你的宝宝都有自己的权利，每一个决定都是一种折中方案。”

小豆豆的儿科医生从来没有和我提起过“每日四餐”。但有一次我带小豆豆约见他时，他正好不在。代班的医生是一位年轻的女医生，她有一个和小豆豆年龄相仿的女儿。当我问起吃饭时间表时，她说“当然了，小豆豆每天应该只吃4顿饭。”然后医生拿起便利贴，潦草地写

下了时间表。这完全是同一个时间表：早晨、中午、下午4点、晚上8点。当原来的医生回来后，我问他为什么从没跟我提过这个时间表时，他说他一般都不会给美国家长什么时间表，因为他们在实施时间表上太教条了。

花费了数个星期，我们逐渐让小豆豆适应了这个时间表。我们也发现，她能够承受等待，她只是需要多多练习一下。

酸奶蛋糕
gâteau au yaourt

2杯 原味酸奶（使用酸奶盒当其他材料的量杯）

2个 鸡蛋

2杯 糖（或者1杯，取决于你喜欢的甜度）

1茶匙 香草

少于一杯 植物油

4杯 面粉

1.5茶匙 泡打粉

法式酸奶油（Creme fraiche）（可选择）

将烤箱预热到约190摄氏度。

将植物油涂在直径约23厘米的蛋糕模具中。

在一个碗中，轻轻混合酸奶、鸡蛋、糖、香草和油。在另外一个碗中，混合泡打粉和面粉。将两个碗中的材料倒在一起，轻轻拌匀（不要搅拌过头）。可以加入2杯冻浆果、1杯巧克力碎，或者你喜欢的任何配料。烘焙35分钟，用刀轻轻插入，如果表皮酥脆、里

面松软则成功，如果没有成功就再烘焙5分钟。完成后冷却。将蛋糕配上茶和法式酸奶油品尝，将无比美味。

第五章
孩子知道一切，他是个小大人

巴黎的孩子一般到6岁才开始学习游泳。而这之前的游泳课，只是让孩子“发现”水，启迪孩子感受在水里的感觉。

我惊讶地发现，法国父母还真是不单单在个别事情上与众不同，在孩子如何学习，以及如何开发孩子的天性这两个问题上，他们有着完全不同的观点。

在小豆豆一岁半的时候，我们在幼儿活动中心给她报了“水中运动”课，也就是婴儿游泳课。这个游泳课是由当地市政厅主办的收费项目，每周六在社区的一个公共游泳池开课。

开课的前一个月，主办者召集家长开说明会。与会的家长情况和我们相近：受过大学教育，愿意周六早上在冷风中推着儿童推车前来，只为了让孩子学习游泳。每个家庭被安排到一个时段（共45分钟），并被告知巴黎所有公共泳池的规定：男性必须穿三角泳裤，而不是四角泳裤。（这项规定旨在保持泳池卫生。男性可以在其他任何地方穿四角裤，如果也在泳池穿会将污垢带入泳池。）

我们一家三口抵达游泳馆，在公用更衣室里小心翼翼地换上泳衣，然后和其他家庭一起跳入游泳池。小豆豆在水里扔水球、滑水滑梯、从浮水板上跳下来玩儿。就在这时，一位游泳教练朝我们游过来，向我们介绍了一下他自己，然后就游走了。我们还没反应过来，时间就到了。下一节课的父母和孩子已经下水了。

我想第一节一定是体验课，真正的游泳课应该从下星期开始。但是下节课依然如此：身边的孩子们玩得水花飞溅，可就是没有人教如何伸腿、憋气，或者划水。总之，根本就没有有组织的教学。时不时地，上次那个教练会游过来，来确认我们是否玩得开心。

这一次，我在泳池里叫住他问：什么时候开始教我女儿游泳呢？他向我微笑道："上婴儿游泳课的宝宝不用学如何游泳。"他说的是那么理所当然。（我后来才知道，巴黎的孩子一般到6岁才开始学习游泳。）

那我们来这里干什么呢？那个教练解释说，这个课程的目的是让孩子发现（discover）水，来启迪（awaken）孩子体会在水中的感觉。

啊？小豆豆早已经在浴缸里"发现"水了呀。我想让她游泳！我想让她尽早学会游泳，如果2岁时就能学会那再好不过了。这是我花钱的目的，这是我周六大清早在大冷天把全家人拉出温暖被窝的原因。

我立刻观察了一下周围，发现那些和我一起参加说明会的父母，都知道参加这个游泳课是为了让孩子"发现"水和接受"启迪"，而不是来学游泳的。他们的孩子也是这样"发现"钢琴，而不用真正学习如何弹吗？

我惊讶地发现，法国父母还真是不单单在个别事情上与众不同，在孩子如何学习，以及孩子的天性这两个问题上，他们有着完全不同的观点。在我眼中，这不仅仅是游泳课的问题，而是一个哲学问题。

在20世纪60年代，瑞士心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）来到美国，分享他在儿童发展阶段方面的研究理论。每一次演讲完，听众中都会有一些人问他一个问题，这个问题后来被他称为"美国问题"。这就是：我们如何能加快孩子的发展进程呢？

皮亚杰的回答是：你为什么想这么做呢？他认为拔苗助长既不可能、也不值得。他认为每个宝宝都有自己到达成长里程碑的时间表。

总体来说，这个美国问题体现了美国和法国父母在育儿上的一个本质上的不同。我们美国父母施加给自己一项教育任务，催促、刺激并带领自己的孩子，从一个发展阶段进入另外一个阶段。我们认为，我们越是努力地做父母，我们的孩子就会成长得越快。我在巴黎的英语游戏小组里发现，一些美国妈妈夸耀他们的孩子上音乐课，或是参加葡萄牙语游戏小组。但通常她们会对活动的细节守口如瓶，以免其他孩子也去参加。这些妈妈不想让其他孩子比自己的孩子强，这种感觉显而易见。

法国父母却没有表现出那么迫切希望孩子赢在起跑线上。他们不会强迫孩子阅读、游泳、做更难的数学题。他们不想迫使孩子成为神童。我在他们当中从没有感觉到大家处于竞争中，只为了争取那无法命名的奖杯。他们确实会给孩子报名学网球、击剑和英语，但他们不会以此炫耀他们是多么好的父母，也不会把课程看作秘密武器，谈起时就充满警惕。在法国，周六早上让孩子上音乐课，也不是为了要激活什么神经中枢系统，只是因为好玩儿。就像那位游泳教练说的一样，法国家长更注重“启迪”和“发现”。

事实上，法国父母对待孩子的天性，有着非常不同的态度。当我开始研究这种态度的时候，我不断专注于两位时空相差了两百年的专家：一位是哲学家让–雅克·卢梭（Jean-Jacques Rousseau），另一位是我之前从没听说过的法国女人，弗朗索瓦兹·多尔托（Francoise Dolto）。他们对法国人的育儿方式起了至关重要的影响。他们的育儿理念至今仍在法国流行。

卢梭是法国现代育儿理念的奠基人。这位哲学家，其实算不上什么称职的父亲。卢梭1712年出生在日内瓦，他没能拥有一个美好的童年。他的母亲在他出生10天后就离世了。他唯一的哥哥，又离家出

走。不久后，他身为钟表匠的父亲，因为商业纷争逃离日内瓦，将卢梭留给了他的叔叔。卢梭最后搬到巴黎，在他的几个孩子出生后，他将他们送去了孤儿院。他说这是为了维护他们妈妈的名声，他们的妈妈是一位女裁缝，曾是卢梭的佣人。

但所有这些经历并没有影响卢梭在1762年出版他的著作《爱弥尔》（émile），或者叫《On Education》。书中他阐述了对一个虚设的教育对象爱弥尔的教育方法（爱弥尔过了青春期后，遇见了一位可爱的、同样虚设的人物索菲）。德国哲学家伊曼努尔·康德将这本著作的意义比同于法国大革命。法国朋友告诉我他们在高中就读过这本书。《爱弥尔》的影响非常深远，其中的段落和句子仍是今天父母们耳熟能详的口头禅，其中就包括“启迪”的重要性。法国父母今天依然非常赞同其中的一些箴言。

《爱弥尔》出版的年代，正是法国育儿的黑暗时期。巴黎警方估计，在1780年，巴黎约有21 000名婴儿出生，其中19 000名婴儿被送到诺曼底或者勃艮第，由乳母代养。不少婴儿受不了马车颠簸，在途中死去。而乳母工资太低、工作压力太大，又有太多宝宝要照顾，于是乳母就将宝宝长时间紧紧包起来，避免宝宝受伤，但这也导致许多婴儿死亡。

对于全职工作的父母来说，让乳母照顾孩子是一个经济的选择，选择乳母比雇用一位护士或者家庭保姆便宜。但是，对于上层社会的母亲来说，这就是生活方式的选择了。她们要承受社会的压力，需要使自己有时间参与社交生活。孩子“不仅妨碍了他母亲的婚姻生活，还影响她享乐”，一位法国社会史学家写道：“照顾婴儿既不有趣也不优雅。”

卢梭试图通过《爱弥尔》颠覆这些理念。他呼吁母亲母乳喂养自己的孩子。他反对将孩子包在襁褓之内，反对使用“套头婴儿帽”和“学步扶手索”等那个时代用来保护婴儿安全的东西。“这一点儿也不能保

护爱弥尔，如果他从不受伤、没体验疼痛就长大，反而会令我更加担心。”卢梭写道，“就算他手拿一把刀，其实根本很难握紧，因此也不必担心他把自己伤得太重。”

卢梭认为，应该给予孩子空间，让他们自由成长。他说对爱弥尔应该“采取温和路线，要让他奔跑和嬉戏，让他每天摔跤上百次”。他虚拟了一个孩子，而这个孩子可以自由地探索和发现这个世界，同时让他慢慢感受万物的“启迪”。“在一年四季，早上都让爱弥尔赤足奔跑。”他写道。他让爱弥尔反复读一本书：《鲁滨孙漂流记》。

在读《爱弥尔》之前，我一直对法国父母和教育家提到让孩子“启迪”和“发现”感到困惑。小豆豆日托中心的一位老师在家长会上说，孩子在周四早上应该去附近的体育中心，不是去训练，而是去“发现”他们的身体。日托中心的宣言是，孩子应该“开心愉快地发现世界……”附近一个儿童中心干脆起名叫“童年和发现”（Enfance et Découverte）。在法国，对宝宝最高的赞扬是她既机灵又有悟性。在美国，这可是形容宝宝“丑”的委婉说法。

启迪孩子，是说让宝宝获得各种感知体验，其中包括品尝。这不需要家长事事参与。它可以是凝视蓝天、在妈妈准备饭菜时闻一闻饭香，或者在毛毯上独自玩一会儿。通过这些，可以让孩子的感觉更敏锐，同时让他感知不同的事物。这是教他成为一个可以自我娱乐的大人的第一步。启迪孩子，会使孩子日后获益良多，会让孩子学习如何享受每个时刻的快乐。

我当然非常赞同启迪孩子的所有做法。谁会不喜欢呢？我只是有点迷惑它受重视的程度。我们美国父母如同皮亚杰所观察到的，更加关注孩子实际获得的技能，和达到各个成长阶段的里程碑。

我们也更倾向于认为，自己的孩子比别人优秀，是因为父母做得好。意思是说，家长的选择和他们干预的措施极其重要。学习宝宝手

势语、锻炼孩子的学前阅读技能、选择优秀的学前班，都被认为是必要的。当然，还有无休止地搜索育儿专家和育儿建议。

我在巴黎的小区里就能充分体会到这种差异。小豆豆房间里充斥着黑白闪卡、带字母的积木和《小小爱因斯坦》DVD（里面的理论现在被推翻了）。DVD是我的美国朋友送的礼物，我们当时非常开心地收下了。我们固定时间播放莫扎特音乐，来刺激她认知能力的发展。

但我身为建筑师的法国邻居安，则从来没有听说过《小小爱因斯坦》。我告诉她后，她也不感兴趣。安喜欢让她的小女儿坐下来玩她买来的二手旧玩具，或者在社区里漫步。

后来有一天，我被告知附近的学前班开始招生了。小豆豆，作为日托中心最大的孩子之一，可以提前一年入园。这也就意味着，我们可以退出日托中心，但我担心她会跟不上幼儿园的课程。

“你为什么要让小豆豆提前入学呢？”安问，“当小孩子就只有这么几年。”

堪萨斯大学的一项研究发现，法国妈妈相信孩子会“自我启迪”，一般不会在孩子认知发展方面给予外力帮助，或者让他们提早入学。相反，她们相信“启迪孩子”可以帮助孩子建立“诸如自信和容忍差别等心理素质”。另外一些人相信，让孩子广泛接触不同的味道、颜色、景物，只是简单地为了给予孩子快乐。

这种快乐其实是“生活的动力”，其中一位妈妈说：“如果没有快乐，我们就没有活着的理由了。”

在21世纪的巴黎，卢梭的理论呈现了矛盾的两个方面。一方面，孩子们可以在地上（或者游泳池里）尽情嬉闹；另一方面，父母也要

对孩子进行非常严格的管教。卢梭认为孩子的自由应该是在一定程度之内的，有着严格的界限和父母的权威来约束。

“你知道对孩子百依百顺意味着让孩子变得痛苦吗？”他写道，“这会让他习惯于得到任何想要的。因为孩子非常容易就得到了满足，他们的欲望就越来越大，你感到自己失去了控制权，这种感觉迟早会让你不由自主地拒绝他们。这种异乎惯例的拒绝会比没有得到自己想要的更加令孩子感到痛苦。”

卢梭说，育儿最大的陷阱是，父母认为，如果一个孩子能够争论，那么他的理由应该和你的同样有分量。“最糟糕的教育是，让孩子在他与你的愿望之间游走，然后你和他开始无止境地争论，看谁到底才是老大。”

对于卢梭来说，唯一的老大就是家长。他看似常提到的界限，或者框框，成为今天法国父母教育的模板。理想状态下的界限是指，家长在某些方面非常严格，但在其他大部分事情上非常宽松。

范妮，那位有两个年幼孩子的出版商，告诉我在她有孩子之前，她曾听到一位法国著名的演员讲述如何做父母的事情。那位演员将她对于界限的认知——她自己就是这样被养大的——用语言表达了出来。

“他说，‘教育是一种固定的界限，界限内就是自由’。我很喜欢这个说法。我认为这让孩子很安心。他知道他可以做他想做的，但一些限制永远在那儿。”

几乎我见过的所有法国家长都会形容自己很“严格”。这并不是说他们是恶魔，而是说，像范妮一样，他们在某些关键事情上是非常严格的，这些成为界限的框架。

“我倾向于任何时候都保持严格一点儿，”范妮说，“我发现如果你放宽一些规矩，你就要花双倍的力气再把事情扭转回来。我很少让这种事情发生。”

对于范妮来说，所谓“严格”涉及的领域是吃饭、睡觉，还有看电视。“除此之外，她想干什么都行。”她说的是她的女儿露西。即使是在这些领域内，范妮还是会给露西一些自由和选择。“看电视的话，不能看电视节目，只能看DVD。但她可以选择看哪张碟。我试着在每件事上都这么做。早起穿衣服，我告诉她，‘在家里，你可以随便穿。如果你想在冬天穿夏装，也没问题。但如果我们要出去，我们就要一起作决定’。当时这个方法一直都很好用。相信我，我们将会在她13岁的时候看到这个方法的效果。”

界限的概念不是说将孩子捆绑起来，而是给她建立一个可预知和清晰明了的空间。“你需要设立界限，不然你就会迷失，”范妮说，“它能给予你自信。你会对自己的孩子充满信心，而你的孩子也能感知这一点。”

界限让人觉得很受启发，也赋予了孩子一定的权力。但是卢梭的观点也有不好的一面。当我第一次带小豆豆打预防针的时候，我将她搂在怀里，对她马上要经历的疼痛向她道歉。于是，法国儿科医生开始责怪我。

“不要说‘我很抱歉’，”他说，“打针只是人生中的一件小事。没有必要对此感到抱歉。”他似乎是卢梭育儿理念的拥护者。卢梭说：“如果对孩子的每一种不舒服，你都过度关心，那么你是在为他们将要承受的更大的痛苦作准备。”（我不知道卢梭对使用栓剂药物的态度是否也是如此。）

卢梭对孩子的认知缺乏情感。他不想让人们过于多愁善感。数百年来，许多思想家则延续了卢梭的思想，把宝宝看作一张白纸。大约

在19世纪末，美国心理学家兼哲学家威廉·詹姆斯（William James）发表他对幼儿的观点：对一个婴儿来说，世界是“一片混乱，非常巨大、嘈杂的”。直到进入20世纪，孩子还被认为是在慢慢地认识世界的，并能够逐步认识到自己正身处在世界中的这个事实。

在法国，人们认为孩子是二等公民，随着长大才逐渐获得身份和地位。这种观念一直持续到20世纪60年代。我现在见到的一些40多岁的法国人，在他们是小孩子的时候，是不允许在餐桌上说话的，直到他们成人之后。大人通常希望孩子能够“安静得像张照片”，这和那句英文格言“孩子应该只看不说”不谋而合。

这种对孩子的观念，在20世纪60年代末开始发生改变。在1968年3月，巴黎大学楠泰尔学院发生学生示威，继而滚雪球般地发展成为全国性的学生和工人运动。两个月后，1 100万法国工人大罢工，直接导致了戴高乐政府下台。

虽然示威者在经济方面有着特别的诉求，但大部分人真正想要的是一种完全不同的生活方式。法国那个延续了几个世纪的、宗教的、社会保守主义的男权社会，似乎瞬间走到了尽头。示威者呼吁人性的解放，包括倡导女性自己选择人生、削弱严格的社会等级、改变“上班—工作—睡觉”三点一线的枯燥生活。最后法国政府甚至通过一些暴力手段，镇压了示威运动，但这次运动对法国社会产生了深远的影响。（比如，法国现在是欧洲宗教色彩最为淡薄的国家之一。）

法国独裁式的育儿模式也在1968年终结了。如果人人平等，孩子们凭什么不能在餐桌上说话呢？纯粹的卢梭模式——孩子是一张白纸，已经不再适合法国新的自由社会了。法国人迷上了心理分析。让孩子闭嘴，顿时意味着父母们会把孩子们弄得更糟。

法国孩子依然被寄望要行为得体、有自制力。但1968年后，社会也逐渐提倡孩子擅于自我表现。我认识的年轻法国父母常常用“sage”

这个词来表达孩子在有自控力的同时，也能非常投入地融入到一项活动当中。“之前是‘老实得像张照片一样’，现在则是‘自控与启迪并存’（sage and awakened）。” 玛丽斯·瓦利恩特解释道。她是法国心理学家兼作家，也是著名“68年的一代”[注]的一员。

另一位法国育儿届泰斗，弗朗索瓦兹·多尔托，则是处于这个大时代的风云人物。和我接触过的法国人，甚至是一些没有孩子的法国人，都无法相信美国人没听说过弗朗索瓦兹·多尔托，或者她唯一一本翻译成英文的著作（这本书早就绝版了）。

在法国，多尔托是个家喻户晓的名字，就像美国人都知道本杰明·斯波克医生一样。在2008年，她一百周年诞辰时，法国到处可见关于她的文章、颂词，甚至讲述她人生的电影，以此来表示对她的纪念。联合国教科文组织还在巴黎举办了3天关于多尔托的会议。在每个法国书店，都能看到她的著作。

20世纪70年代中期，将近70岁的多尔托已经成为法国最负盛名的心理学家和儿科医生。在1976年，一家法国电台开始每天广播一个12分钟的节目，多尔托在节目里回答听众关于育儿方面的来信。时年27岁的节目主持人雅克·普拉德尔现在回忆说：“没人想到节目会立刻获得空前的成功，而且在很长一段时间都非常受欢迎。”他形容她对问题的回答“近乎神算”。“我不知道她从哪里得到的答案。”他说。

我观看了那个时期多尔托的电影片段，很快明白了她如此受焦虑的父母们推崇的原因。她戴着厚厚的眼镜、仪表端庄，还有着如同充满智慧的祖母般的举止。（她会让人想起一位名人，果尔达·梅厄[注]。）与美国的斯波克医生相比，多尔托有一个天赋，就是可以让她所说的每一句话，即使是她有些过分的主张，听起来都像常识一样。

也许多尔托看起来很像祖母，但她在如何对待孩子的观点上则很前卫，她的主张在新时代非常适用。在适度解放孩子方面，她表示即

使是小婴儿也是有思想的，事实上他们一出生就可以听得懂语言。这是一种直觉的，甚至有点玄乎的观点。不过一般的法国人都非常认同这种观点，即使他们不能非常清晰地表达出来。当我读多尔托的书时，我发现我听到法国父母说的那些有趣的观点，比如应该和宝宝聊聊他们的睡眠问题，都源于这位女士。

多尔托的电台节目，使她成为法国传奇般的人物。到了20世纪80年代，这种崇拜更加明显，收录了她广播节目内容和其他谈话的书籍，在法国超市处处有售。有整整一代的孩子被称为“多尔托的一代”。在2008年《电视全览》（Télérama）杂志多尔托特别版中，一位心理学家曾回忆，乘的士时，司机说他从没有漏听过多尔托的任何一期电台节目。“他很惊讶，他说，‘她和孩子们对话时，好似他们是成年人’。”

多尔托的核心育儿思想不是一种“育儿哲学”，也没有各种详细的做法。但如果你像法国父母那样，接受“孩子是有思想的”，并把它作为第一育儿原则，那么许多事情就会迎刃而解了。如果宝宝明白你和他说了什么，那么你就可以在他非常小的时候，教他很多东西了，比如，如何在餐厅里吃饭。

弗朗索瓦兹·多尔托，原名弗朗索瓦兹·马雷特。1908年出生在巴黎一个富裕的天主教大家庭里。表面上她拥有令人羡慕的生活：小提琴课、私家厨师，以及在后花园昂首阔步的孔雀。她接受优秀的教育，以备日后嫁入豪门。

但弗朗索瓦兹不是她父母期望的那种谨慎、顺从的女儿。她没那么“贤淑”，而是很任性、直率的，对身边的人充满热情和好奇心。在她早年的信件中可以看到，年轻的多尔托竟然意识到她和父母之间的交流有代沟。在8岁，她就立志成为一名“教育医生”，当大人和小孩的调解员。这是一个在当时还不存在的职业，但后来她创造了这个职业。

当时在法国，女性们想成为职业妇女，这一夜之间成为了可能。像同样生于1908年的西蒙·德·波伏娃[注]一样，多尔托成为第一代被允许参加法国中学毕业会考的女孩。这是在高中毕业时，一项可以申请大学的资格考试。

通过这项考试之后，多尔托屈服于父母的压力，进修护理专业。只有当她弟弟菲利普准备进医学院时，她父母才允许她开始攻读医科，但必须要有弟弟陪伴着。她还开始学心理分析学，这在当时也非常不寻常。她的家人似乎想制止多尔托的那一点儿也不女性化的野心。在1934年写给她的一封信中，多尔托的爸爸说道，他希望心理分析学能够“帮助你转变你的天性，然后你将会变成真正的女人。这将会给你其他的才能加分……”

多尔托的心理分析学老师是勒内·拉福格，她是法国第一所心理分析学学院的创立者。正是这门心理分析学解放了多尔托，使她最后成为一名“教育医生”。她学习了心理分析学和儿科，并在法国的一些医院接受培训。

多尔托显然是一位养育了3个孩子的优秀母亲，这在育儿专家中不太常见。她的女儿凯瑟琳曾这样描述她的父母：“比如，他们从来不迫使我们做家庭作业。和其他孩子一样，拿到很差的成绩，我们当然也会遭到批评。每个周四我会因为不好的行为而被关禁闭。妈妈对我说，‘这太糟糕了，你应该闭门思过。当你厌倦了，就会学着耐心点儿了’。”

多尔托对自己孩提时眼中的世界，保留着非同寻常的清晰记忆。当时一种盛行的观点认为，孩子应该被当作“有着一堆行为问题的集合体”，但多尔托对之嗤之以鼻。相反，她和孩子们聊起他们的生活，并假设他们每一个行为背后都有自然的心理原因。“宝宝，你是怎么想的？”她问她的小患者。

多尔托还有一个很有名的举动，就是在每次诊疗结束，让大一点儿的孩子“支付”给她一样东西，比如说一块石头。这个举动，是为了加强孩子的独立性和责任感。这种对孩子的尊重，让多尔托的学生产生强烈的共鸣。心理学家米里亚姆·塞科（Myriam Szejer）回忆道：“她改变了所有事情，而作为学生的我们，希望看到事情有所改变。”

多尔托甚至也非常尊重婴儿。她以前的一位学生这样形容她对付一个正发脾气的几个月大的婴儿：“她所有的感官都时刻准备着，来充分接受小宝宝的情绪。不是要来安慰宝宝，而是要弄明白宝宝想告诉她什么，或者更准确地说，弄明白宝宝看到了什么。”有一个传奇的故事讲道，在医院，多尔托走向几个谁也安抚不住的婴儿，她只是向宝宝们解释他们为什么会在这儿，以及他们的父母在哪儿。神奇的是，宝宝立刻就平静下来了。

这和美国式的同宝宝聊天不同。美式的观点是，宝宝能听出妈妈的声音，能被温柔的声音安抚。多尔托的聊天既不是在教孩子说话，也不是在指导宝宝成为下一个乔纳森·弗伦岑(注)。

多尔托坚持的理论是，你说话的内容对宝宝意义重大。她说，家长说出实情来确认宝宝已经知晓的事情，是非常必要的。

事实上，她认为宝宝们在妈妈的子宫中就已经开始偷听大人们的对话了，并能通过直觉认识到身边发生的问题和矛盾。她设想过一段对话（在还没有B超技术的年代），一段妈妈和她刚出生几分钟的宝宝之间的对话：“你看，宝宝，我们一直都在等你呢。你是个男孩子。也许你听我们说过，我们想要个小女孩，但我们很高兴看到你是个小男孩。”

多尔托写道，从6个月大开始，宝宝就应该参与到他父母关于离婚的谈话当中。她还说，当祖父母中有人去世，即使是非常小的孩子，也应该参加葬礼。“家人应该带他去，并说‘看，这是你祖父的葬

礼’。这是人生中将会发生的事。”多尔托认为，“孩子的兴趣点不仅在于让他开心的事物，也在于让他对世界有基本的认识。”麻省理工学院社会学家雪莉·特科尔在一篇介绍多尔托的作品《父母分手以后》（When Parents Separate）的文章中说。特科尔写道，根据多尔托的理论，孩子最需要的是“一个架构完好的、能够支持其独立和未来成长的生活”。

但是，也有一些国外的心理学家批评多尔托，认为她的理论大多依赖于她的主观想法。但在法国，父母似乎从她的思想火花中，获得了知识上和美学上的愉悦。

如果多尔托的理念传到说英语的父母的耳中，恐怕他们只会认为这很奇怪。美国父母深受斯波克医生影响。斯波克医生比多尔托大5岁，也学习过心理学。斯波克医生写道，宝宝只有长到18个月的时候，才会开始意识到他将会有一个小弟弟或者小妹妹。其理论特点是，要听父母的，而不是听宝宝的。“相信你自己。你知道的远比你以为的要多。”这句话是他的著作《斯波克育儿经》（Baby and Child Care）中经典的开场白。

多尔托则认为，孩子知道的远比人们想象的多得多。即使是在晚年，当多尔托需要戴着氧气罩时，她还是希望下楼和她年轻的小患者在一起，像以前一样看世界。她的看法总有着一种动人的率性。

“如果小宝宝出世后，家中没有嫉妒……是个非常不好的信号。年长的孩子应该表现出嫉妒，因为对于他来说，这确实是个问题。他第一次发现，每个人都在宠爱比他小的那个孩子。”她说。

多尔托坚称，孩子有自己基本的动机，即使他们有不对的行为，父母也有责任倾听并且领会他们的动机。“当孩子有不同寻常的反应时，背后一定有原因……我们要做的是，去理解发生了什么。”她说。

多尔托拿小孩子突然拒绝在大街上行走作为例子。对父母而言，看起来好像是个突发的固执行为。但从孩子的角度来说，这样做是有原因的。“我们应该试着理解他，并告诉自己，‘这一定有原因，我还不能理解，让我来想想看’。总而言之，不要对他的行为小题大做。”

在对多尔托数百年的赞颂中，其中一位法国心理学家如此总结多尔托的理论：“这是人类与人类之间的对话。有些人类个头大点儿，有些人类个头小点儿，但是他们需要沟通。”

斯波克那本厚厚的《斯波克育儿经》，看起来容得下任何一个和宝宝有关的问题，从泪管堵塞到同性恋父母（在作者去世后出版的版本）。但多尔托的书小到口袋就可以装得下。多尔托的书中没有给出大量详细的指导，她只是给出几个最基本的原则，这好像在表达对父母的尊重，相信他们自己会思考。

多尔托答应做电台节目的条件是，只回答信件中的问题，而拒绝接听听众的来电。她认为家长把问题写下来的同时，就已经几乎知道问题的答案了。节目主持人普拉德尔回忆说：她告诉我“你将会看到，有一天，我们会接到来信者这么说，‘我写下数页的信，但我觉得我已经明白了’。后来我们真的收到了这样一封信，跟她预言的一模一样”。

就像斯波克在美国的遭遇一样，多尔托在法国也遭到过质疑，特别是在20世纪七八十年代，人们认为她是在掀起过度放纵孩子的波澜。她的观点被如此解读也不奇怪。一些家长担心，如果他们倾听孩子的话，之后就会按照孩子说的做。

但这不是多尔托所呼吁的。她认为**家长应该认真倾听孩子，并向他们解释这个世界**。她认为，这个世界当然也包含很多限制，而对于有理解力的孩子，是可以接受和应对这些限制的。她不想颠覆卢梭的

界限理论。她希望保持这种理论，只是加入了换位思考和对孩子的尊重而已——这正好是1968年以前法国的育儿理论所缺失的。

我看到今天巴黎的父母确实做到了在倾听孩子和掌握主控权之间找到一个平衡点（即使有时候他们也要提醒自己一下）。法国父母时刻都在倾听孩子。但如果小豆豆午餐想要一个巧克力可颂面包，她可得不到。

法国父母已经将多尔托（站在卢梭的肩膀上）的理论，作为育儿方式的一部分。在巴黎日托中心工作的亚历山德拉说，当宝宝做噩梦了，“你一定要和他说话来使他安心。我非常赞成和孩子们交谈，即使是和最小的孩子。从我的角度来看，我认为他们听得懂”。

法国杂志《家长》（Parents）说，如果宝宝很认生，他的妈妈应该提前告诉他一会儿家里会来客人。然后，当门铃响起，“告诉他客人来了，再在开门之前等几秒钟。如果当他见到陌生人时没有哭，要记着赞许他一下”。

我听到一些案例。当把新生儿从产科医院接回家后，法国父母会带着孩子参观家里的每个房间。法国父母经常告诉宝宝他们在做什么：我现在要把你抱起来；我在给你换尿布；我现在准备给你洗澡。这不仅仅是在温柔地说话，还是在传达信息。既然认为宝宝什么都懂得，父母就应该礼貌地对待他们。（再说，灌输讲礼貌的好习惯，永远都不嫌早。）

相信婴幼儿能够听懂你并回应你，这种观点的实际影响是巨大的。这意味着你可以教他尽早睡整夜觉，每天早晨不会闯入你的房间，在桌子前面坐好，只在进餐时间用餐，并且不打扰父母。你可以期望他——至少有那么一点点——顾及父母的需求。

在小豆豆10个月的时候，我对此有了深刻体会。她开始扶着客厅里的书架站起来，然后把书架上能够到的书全部扯下来。

这当然让人不愉快，但我觉得自己很难制止得了她。通常我会拾起书，把它们放回去。但一天早上，西蒙的法国朋友拉腊到访我家。当拉腊看到小豆豆把书扯下来，她立刻跪坐在她旁边，耐心而又坚定地解释道："我们不要这样做。"然后她向小豆豆演示如何将书一本一本放回书架上，并告诉她，"把书放在这里吧"。拉腊的话语中一直在用这个法语词"doucement"（温柔地）。（从此，我留意到法国父母常常说doucement。）小豆豆听进去了，并且照做，这让我非常惊讶。

这个小插曲显示了我和拉腊之间巨大的文化差异。我曾认为小豆豆是一个非常可爱、有着许多潜力但没有自制力的小野丫头。如果她突然表现得很乖，一定是因为训练得好或者只是好运而已。毕竟，她还不会说话，甚至都还没长头发呢。

但拉腊（她当时还没有孩子，现在有两个懂事的女儿）则假设，即使是10个月大，小豆豆已经可以听懂话，并学着自控。她认为只要她愿意，小豆豆就可以温柔地（doucement）做事。结果是，小豆豆做到了。

多尔托于1988年离世。她的一些关于育儿的观点，今天通过科学实验得到了证实。科学家研究发现，可以通过测量宝宝注视不同东西的时间长短，来测定他的认知。因为和大人一样，宝宝会对令他们惊讶的东西关注时间更长。在20世纪90年代初，一项利用此方法的研究发现，"宝宝可以利用物体做简单的数学题"。另外，"宝宝对精神生活有一定的领悟力：他们能领悟人们怎么想的，也能明白大人为什么这么做"，耶鲁大学心理学家保罗·布鲁姆（Paul Bloom）写道。英属哥伦比亚大学一项研究发现，8个月大的孩子能够明白事物的多样性。

也有证据显示，宝宝有道德意识。布鲁姆和其他研究人员给一些6~10个月的婴儿表演了一出木偶剧：一个圆圈努力向山上滚，一个“帮助”的木偶角色帮助圆圈向上走，而一个“阻碍”的木偶角色则把它向下推。木偶剧结束后，研究人员在托盘里放入剧中的两个木偶，让婴儿选择。几乎所有婴儿都选择了那个助人为乐的木偶。“宝宝会被正面人物吸引，同时排斥反面人物。” 保罗·布鲁姆解释道。

当然，这些实验没能证明，多尔托认为的“宝宝可以听懂大人的话”这一观点。但他们似乎能证明她的另一个观点，那就是在非常小的时候，宝宝就很通人性。他们的脑袋瓜里不是“乱作一团”。至少，我们应该注意和他们说话的内容。

---

1. “68年的一代”（Generation of 68），指经历过1968年法国“五月革命”事件的人。在许多法国历史学家看来，“五月风暴”事件是法国现代史上的一个重要转折点。——译者注
2. 果尔达·梅厄（Golda Meir），以色列建国元老，曾经担任以色列劳工部长、外交部长及第四任以色列总理。——译者注
3. 西蒙·德·波伏娃（Simone de Beauvoir），20世纪法国最具影响力的女性之一，存在主义学者、文学家。她一生写了许多作品。曾任法国总统的弗朗索瓦·密特朗称她为“法国和全世界的最杰出作家”。——译者注
4. 乔纳森·弗伦岑（Jonathan Franzen），美国小说家兼散文作家，著有《第二十七座城市》、《有力的手势》、《不舒适地带：个人史》等作品，被评论界誉为最出色的美国小说家之一。——译者注

第六章
入托？别紧张！

我们应该担心的不仅仅是糟糕的日托中心是否会导致糟糕的后果（当然这是肯定的），还有孩子在一个糟糕的日托中心会如何不开心。我们是如此关心孩子的认知发展，但却忘了问孩子在日托中心是否开心，他们是否正在获得积极的引导。而这正是法国父母所讨论的。

当我给我母亲打电话，告诉她小豆豆被巴黎一所公立的日托中心接收时，母亲在电话那边久久不语。

“入托吗？”她最终问道。

在家乡的好朋友也对此产生疑问。

“我可不想这么早让孩子入托。”一个朋友对我的做法表示不赞同。她的儿子9个月大，正是小豆豆将要入日托中心的年纪。“我想让他多得到点个人的关注。”

但当我告诉我的法国邻居小豆豆被日托中心录取时，这里所指的是全托幼儿园，他们向我表示祝贺，开玩笑说要开个香槟庆祝下。

这是我目前看到两国最针锋相对的问题了。美国中产阶层的妈妈们，通常都不是日托中心的拥护者。“日托”这两个字眼，会让她们立刻联想到恋童癖和那个满是哭闹宝宝的脏乱而昏暗的房间。“我想让他多得到点个人的关注”是一种委婉的说法，意思是，“不像你，我其实

很爱我的孩子，不想把他送到公共机构照顾”。家庭条件好一点儿的美国人，会雇用全职保姆，然后在孩子两三岁的时候，将他们送入学前班学习。那些不得不把孩子送到日托中心的父母，则会担心不已，并时常满怀内疚。

但中产阶层的法国父母，如建筑师、医生、记者，则挤破头地争取在日托中心拿到一个名额。日托中心一般一周开放5天，从早上8点到下午6点。妈妈们早在孕期就开始着手申请，然后上演慷慨陈词、哄骗和祈求，只为孩子早日进入日托中心。日托中心由国家补贴，会根据父母的收入多少收取相应的费用。

“我觉得这是一个完美的系统，绝对完美。”我的朋友以斯滔滔不绝地说。她是一位法国律师，女儿9个月时就进入日托中心。连我赋闲在家的朋友，也会尽力让孩子进入日托中心。如果离家太远，作为第二选择，他们会考虑半天日托或者请保姆，这些也都会有政府补助金。（政府网站上给出了各种选择。）

这让我感受到一种文化冲击。日托中心会不会像美国新闻中所报道的那样，让我的孩子变得有攻击性、感觉自己被忽视、没有安全感呢？或者，她会变得像法国父母打包票的那样，有社交能力、能够得到“启迪”，并被专业地照看着呢?

我第一次担心我们的跨文化实验是否做得太过分了。让我吃饭时左手拿叉子，木然地看着陌生人是一回事。但是，让我的孩子在她的幼儿期遭遇那些可能非常奇怪又有伤害的经历，就是另外一回事了。我们是不是太法国化了？小豆豆可以尝尝鹅肝，但她也要尝试去法式日托中心吗?

我决定从日托中心的法文名字开始研究。为什么法文要叫“crèche”？我认为源自基督诞生的场景。

法国日托中心的故事开始于19世纪40年代。让–巴普蒂斯特–弗明·马尔博，是一位雄心勃勃的年轻律师，也是巴黎第一区的副市长。当时正值工业革命中期，各省的妇女纷纷涌入巴黎，从事裁缝或者在工厂工作。当时马尔博写了一篇文章，是关于收容2~6岁孩子的免费托儿所的。

这个托儿所令他印象深刻。他写道："我对自己说，社会在多么细心地照看着这些贫穷的孩子啊！"

但马尔博也发出疑问，孩子的妈妈在工作，那么刚出生到两岁的孩子，由谁照顾呢？他查询了第一区的"贫困名单"，并采访了一些妈妈。"在一个脏兮兮的后院的尽头，我大声叫住一位洗衣工杰拉德女士。她走了过来。她不想让我进入她家，因为**脏得不能见人**（这是她的原话）。在她的臂弯中，是一个刚出生的婴儿，还有一个18个月大的孩子拉着她的手。"

马尔博发现，当杰拉德去上工时，她会把孩子们留给一个临时保姆。花费是每天70生丁，这占去她1/3的工资。这位临时保姆，是一个和杰拉德一样穷苦的女人。当杰拉德找到她时，她"正在工作，在一个破旧房间的地板上，照顾3个幼小的孩子"。

这还不是当时穷人家照看孩子最糟糕的情况。有些妈妈会将孩子单独锁在家，整整一天将孩子锁在床柱子边上。稍微大点儿的孩子，会在母亲工作时，帮助照顾年幼的弟弟妹妹。许多非常年幼的婴儿依然住在乳母的家中，而其家中的环境甚至无法保证婴儿的人身安全。

马尔博脑中闪现出一个主意：日托中心（the crèche）！（在耶稣诞生的故事里，这个词的意思是耶稣降生的马槽。）日托中心会全天照看穷人家刚出生到两岁之间的婴儿。资金将来自一些富有的赞助人，他们同时也能监督日托中心的运营。马尔博设想有一个朴实而又一尘不染的楼房，在这里，被称为护士的妇女们会照顾婴儿，同时对

母亲们的健康和精神方面提供帮助。妈妈们每天只需要付50生丁。还没有断奶的孩子，每天会被送到母亲身边两次去吃母乳。

马尔博的主意触动了许多人。很快日托中心委员会就成立起来，讨论实际运作问题，马尔博则负责寻求赞助。和其他出色的筹款人一样，他的呼吁既唤起了资助人的善心，又抓住了他们在投资方面的兴趣。

“这些孩子和你们同为市民，他们是你的亲人。他们家境贫穷、处境糟糕、非常脆弱，你们应该拯救他们。”他在1845年出版的日托中心手册中写道。他还说：“如果你可以拯救一万个孩子的生命，请赶快伸出援手，因为一万个孩子共有两万只手，每只手都可以工作，而工作则能为国家创造财富。”日托中心也旨在给妈妈们带来心灵上的平静，让她们可以“专注于工作而不感到内疚”。

在手册中，马尔博说明日托中心的开放时间是早上5点半到晚上8点半，覆盖大多数工人们每天的工作时间。马尔博口中的从业妈妈，和今天的在职母亲没有什么区别：“她需要在早上5点前起床，给孩子穿好衣服，做一些家务，然后带着孩子冲到日托中心，再跑去工作。晚上8点，她匆忙下班，从日托中心领回孩子和一大堆脏尿布，到家后赶紧把孩子哄睡着，马不停蹄地洗尿布，这样明天就会晾干了。生活就这样有条不紊地继续着，她把一切管理得多么井井有条啊！”

事实证明，马尔博的说服力十分强大。第一家日托中心，在巴黎的夏佑街一处捐赠的楼房里开始营业了。两年以后，有13个日托中心陆续成立。尤其是在巴黎，日托中心越来越多。

“二战”后，法国政府将日托中心归于新成立的母婴保护中心管理，还成立了正式的学科，培养专业人才来照顾婴幼儿。

从20世纪60年代开始，法国穷人变得不那么绝望了，贫穷人数也在慢慢减少。与此同时，越来越多的中产阶层妈妈开始工作，使得日托中心对于她们也变得颇具吸引力。日托中心的数量，在10年间几乎翻了一番，在1971年达到32 000家。顿时，如果孩子无法进入日托中心，中产阶层的妈妈会伤心不已。这似乎开始变成职场妈妈的标签。

日托中心的形式开始变得多样化，有“半天制日托中心”、允许家长参与的“家庭式日托中心”，以及为公司职员成立的“单位日托中心”。受弗朗索瓦兹·多尔托的“宝宝也是人”的思想所指导，照顾婴儿已经不仅仅是让宝宝不生病或者把孩子当作潜在的行为不良的小不点，后来的日托中心更多吸收了中产阶层的一些教育理念，比如“适应社会生活”和给孩子更多“启迪”。

我第一次听说日托中心，是在怀孕的时候我的朋友迪特林德告诉我的。她是一位毕业后生活在欧洲的芝加哥人。（在巴黎，有这样一群留学生定居者，她们或者因为嫁给了校友，或者因为一直都没来得及离开，而留在了巴黎。）迪特林德是个非常窝心的人，讲一口流利的法语，一直迷人地号称自己是个“女权主义者”。她是我知道的少数几个真正致力于将世界变得更美好的人。迪特林德唯一的缺点就是不会下厨。她家吃的几乎都是皮卡得牌冷冻食品。她有一次给我做解冻了的寿司，都是米饭之类的东西。

除了这些，迪特林德是一位模范妈妈。当她告诉我她两个分别为5岁和8岁的儿子，曾在我家附近的日托中心上学时，我赶紧记下了日托中心的名字。她说那家日托中心太棒了。数年后，她还会在路过时，进去问候一下女园长和儿子曾经的老师们。她的两个儿子还很念旧，时常愉快地聊起他们在日托中心的日子。他们喜欢的老师曾经还为他们理过发。

此外，迪特林德还对女园长大加夸赞。她不断重复地告诉我，日托中心并不华丽。我不太明白她的意思。她以为我要求有菲利浦·斯塔

克[注]设计的婴儿围栏吗？“不华丽”可以被解读为“脏”吗？

虽然我勇敢地向我母亲推荐多元文化教育的优势，但真相是，我和她持有同样的疑虑。事实上，由巴黎政府承办日托中心，听起来有点吓人。感觉就像把我的孩子扔进邮局或者机动车管理部门一样。一次，一个公务员在小豆豆哭泣时，面无表情地快速绕过她的婴儿车，我对此记忆犹新。也许我真的想要“华丽”的日托中心，或者我只是想自己照顾小豆豆。

不幸的是，我不能。我还在写那本在小豆豆出生之前就该完成的书。在她出生后，我又休假数月。现在，我那已经延期一次的截稿期迫在眉睫。我们已经请了一位可爱的保姆——来自菲律宾的艾德琳。她每天早上来，全天照顾小豆豆。而问题是，我在家中一处凹进去的小小工作室里写作，实在无法抗拒同时照顾宝宝的那种诱惑——这对于任何人都是种烦恼。

小豆豆似乎越来越听得懂塔加拉语——一种菲律宾的主要语言。但我怀疑艾德琳常常带小豆豆去我们家附近的麦当劳，因为每次我们经过的时候，小豆豆都会指着麦当劳，用塔加拉语大声喊。也许不华丽的日托中心是个更好的选择。

感谢迪特林德，我很开心能有个地方让我更多地“融入社会”。我习惯于与世隔绝。有时我出门后会发现所有商店都关门了，才意识到今天是公共假日。让小豆豆进入日托中心，让我和法国多了些联系。

日托中心还非常便利，这让人着迷。它就在我家的街对面。迪特林德则需要走5分钟。就像那些19世纪的洗衣工，我可以跑进去喂母乳或者把宝贝的鼻涕擦掉。

入托的大部分原因是我没办法抵抗来自这些法国妈妈的压力。（我很高兴她们没有逼我抽烟。）安和小区的其他妈妈，会不时地讲

些日托中心的好处。我和西蒙发现，即使我们愿意把小豆豆送去日托中心，但我们能被日托中心接收的可能性还是很小。于是我们去当地市政厅报了名。

为什么中产阶层的美国人对日托中心持有怀疑的态度呢？答案也要从19世纪去寻找根源。在19世纪中叶，马尔博开办日托中心的消息传到美国，美国也同样存在着把孩子绑在床柱上的可怕故事。好奇的慈善家以及社会活动家来到巴黎，他们非常受感动。在之后的几十年，波士顿、纽约、费城和水牛城都分别开办了由慈善基金赞助的、针对贫困家庭的孩子和在职母亲的日托中心。有些延续了法国名字“日托中心”（crèche），更多的则称作“日间托儿所”（day nurseries）。截至19世纪90年代，美国共有90家日间托儿所。其中一些托儿所接受移民的孩子，这些日间托儿所不仅负责看管孩子不要冲到街道上，还负责把他们变成“美国人”。

20世纪初，美国一些地方发起“托儿所教育运动”，要求为2~6岁的孩子开办私人学前班和幼儿园。这在后来发展出一些新的育儿观点，即重视早期教育、刺激孩子社交和情绪发展的重要性。一开始，这种诉求主要面对的群体是中产及中上产阶层的美国父母。

日托中心和学前班不同的起源，解释了为什么100多年以后 “日托中心”在美国会有指代工薪阶层的含义，而中产阶层父母则争相将两岁多的孩子送入学前班。这也解释了为什么今天的美国学前班每天只开放几个钟头——它预设妈妈们不需要工作，或者可以雇得起保姆。

在美国社会中，有一部分人对日托中心不会持有摇摆不定的态度，那就是美国军方。国防部运营着美国最大的日托系统，包括800个儿童发展中心（简称CDC），分别设立在世界各国的美军军事驻地。这些中心接收6周或6周以上年龄的孩子，一般开放时间是早上6点到下午6点半。

美国军方的日托系统和法国的日托中心非常相似。运营时间也覆盖父母的工作时间。学费根据父母的收入会有所不同。政府也会补助一半的开销。像法国的日托中心一样，军方的日托中心非常受欢迎，通常都有很长的等候入托的人员名单。

但除了军方，中产阶层的美国父母对日托中心还是持有怀疑态度。“日托中心”这种叫法也是影响家长态度的一个原因。“如果你叫它‘早期儿童教育中心（0~5岁）’，他们就觉得划得来了。”希拉·卡默尔曼说道。她是哥伦比亚大学的教授，数十年来一直从事“日托中心”（day care）方面的研究。这些年“日托中心”经常被称为“儿童保育中心”（child care）。

美国人一直受一个问题困扰：普通的日托中心会对孩子那脆弱的心理产生怎样的影响呢？我们常常看到不少文章讨论把孩子送入日托中心是否会造成孩子出现学习迟缓的问题，是否会让孩子变得更有攻击性，或者让他们对母亲更为依恋，自身更没有安全感。我知道有美国妈妈宁愿辞职在家，也不会把孩子送入日托中心。

他们的担心通常有理，因为美国日托中心的办学质量参差不齐，政府也没有出台基本的管理条例。有些州甚至并未要求看护人接受任何培训。美国劳工部说儿童保育工作者的工资低于门卫，“对福利、工资的不满，以及充满压力的工作环境，使许多从业者退出这个行业”。每年35%的人事变动率是很常见的。

美国当然也有一些非常好的日托中心，但这些机构不是价格高昂，就是仅对特定公司的员工开放。不好的日托中心比比皆是，穷困家庭的孩子尤其得不到好的照顾。一些日托中心——通常是很贵的那种——把宝宝的童年当作大学预科一样。也许是为了平复父母紧张的神经，一个在科罗拉多州起家的教育公司甚至宣称，在它的日托中心里，教师会教还不到一岁的孩子“识字”。

而法国妈妈认为日托中心对孩子非常好。在巴黎， 3岁以下的孩子大约1/3会去日托中心，一半的孩子会接受公共服务中心的照顾。（在巴黎之外的地区，日托中心依然不是很多。）法国妈妈当然也担心恋童癖的问题，但不担心在日托中心会发生这种情况。根据一个对家长负责的公立机构的一项报告，法国父母认为，孩子在日托中心接受那些受过专业训练的老师的照顾，比“单独留给陌生人”要安全得多。在小豆豆的日托中心，一位18个月大孩子的妈妈告诉我：“如果我的女儿要和某人单独待着，我希望那个人会是我。”这位妈妈的意思是，如果她的孩子没能在日托中心抢上位子，她将会把工作辞掉。

法国妈妈同样担心第一天把孩子送到日托中心时，自己会感觉很痛苦。但她们认为这个问题应该自己处理。“在法国，父母们不会担心将孩子送到日托中心。”玛丽·维尔尼克解释说。她是一位为法国劳工部工作的社会学家。“正好相反，她们担心如果孩子没上成日托中心，孩子的人生就将少点什么。”

在日托中心，孩子们不用学习阅读，也不用学字母去掌握早期读写技能。他们要做的是，和其他孩子交流。在美国，有些父母向我提过孩子社交能力的培养，认为这是上日托中心的优势。在法国，所有的父母也都这样认为。“我认为这非常好，这为孩子的社交生活打开了一扇窗。”我的朋友以斯说。她是一位律师，女儿在9个月的时候就上日托中心了。

法国父母都认为日托中心的育儿质量普遍很高，里面的工作人员照顾孩子无微不至，专业性很强。在法国父母的网上聊天室里，我看到最严重的抱怨来自一位妈妈，说学校给孩子吃意式馄饨搭配一种油腻难消化的食物木莎卡[注]。“我给日托中心写了封信，他们回复了我，说他们的主厨那天不在。”她解释说。接着，她用深沉的口吻说：“等等看过几天会是什么情况吧。”

上日托中心对孩子有好处，带着这种信任，妈妈们消除了自己的内疚和疑虑。我的好朋友——身为工程师的伊莲娜，在小女儿出生后虽然几年没有出去工作，但她每周5天都会将女儿送到日托中心。这样做，部分是为了让自己有些私人时间，但更多是为了不想让女儿缺失社交经验。

在法国，针对日托中心的主要问题在于如何让更多的宝宝可以入托。感谢法国目前的婴儿潮，不管你是左派还是右派，如果不承诺建立更多日托中心或者扩大现有的日托中心的话，就根本无法进行政党竞选。我曾读过一个议案，要求把火车站废弃的行李区改建成日托中心（改建的大部分费用将会花在隔音设施上）。

日托中心的入托名额的竞争是异常激烈的。巴黎20个行政区都分别有各自的委员会，该委员会由政府部门和日托中心的董事组成，发放少量的名额。在富有的巴黎十六区，就有4 000个孩子竞争500个名额。在我们这个人口稍微稀少一点的巴黎东区，录取率是1：3。

在日托中心争取一席之地，是成为法国父母的第一步。在巴黎，妈妈们在怀孕6个月的时候，就要去市政府登记抢位了。但有杂志催促妇女早在验出怀孕后，就应该约见中意的日托中心的园长了。

单亲妈妈、双胞胎或多胞胎、收养儿童、3个或3个以上孩子的家庭，或者有“特殊困难”的家庭，在申请日托中心时享有优先权。如何让自己符合上述模棱两可的条件，成为网上聊天室里激烈讨论的话题。一位妈妈建议给市政府写信，表述自己急需回到工作中，并列出自己曾尝试的多种宝宝托管方案，但最终都以失败收场。她建议将信复印几份，寄给地区领导和总统，然后请求与地区领导单独对话。“你抱着宝宝去那里，要看起来绝望一点，然后把信中的故事再讲一遍，”她说，“我保证这么做绝对行。”

我和西蒙决定从一个点入手：外国人。在附加在申请书中的信件里，我们赞美小豆豆刚刚萌芽的双语（她其实还不怎么会说话），并描述她的英裔美国人身份将会如何给日托中心增光添彩。就如承诺的那样，迪特林德在见到她儿子所在日托中心的园长时，提起了我们。我见到了这位女士，同时试着让自己看起来既绝望又迷人。我每月都打电话到市政府（因为某些原因，和法国夫妇一样，许多日托中心我都很中意），提醒他们“我们巨大的热情，以及我们非常需要一个名额”。鉴于我不是法国人，又不能在选举中投票，我决定就不打扰总统大人了。

神奇的是，这一切的努力有了回报。一封来自市政厅的录取通知书寄到了我家，说在当年9月，也就是当小豆豆9个月大的时候，她会被编入一个日托中心。我打电话给西蒙，满脸得意：在当地人的这场大战中，我们作为外国人，把本地人打败了！我们几乎被胜利冲昏了头脑。但我们也感觉，我们得到了一个不应该得到的奖赏，我们甚至都不确定我们是否真的想要这份奖赏。

当我第一天送小豆豆去日托中心的时候，我依然怀有疑虑。日托中心位于一条袋形路的尽头。那是一栋3层的混凝土大楼，楼前还有一小片草坪。看上去很像美国的公立学校，只不过小一点儿。我发现孩子们用的一些家具都是宜家的。装潢并不华丽，但很干净，让人心情愉悦。

孩子们根据年龄分为小班、中班和大班。小豆豆的班级在一个向阳的房间里，那里有玩具厨房、微型家具，还有装满适龄玩具的小窝。连接房间的是一个用玻璃隔离出的休息区，在那里，每个孩子都有自己的小床。床上备有孩子自己的安抚奶嘴和称作“小心肝儿”的毛绒玩具。

安–玛丽——小豆豆的班主任，迎接了我们。（她就是那位给迪特林德的儿子们剪头发的老师。）60多岁的安–玛丽已经当了祖母，

留着短短的金发。她收藏了许多T恤，分别来自她旅游过的每个城市。（我们后来给她带了一件来自美国布鲁克林的。）这里的职工们，平均已经在日托中心工作了13年。安–玛丽在这里工作的时间更长。她和其他的看护老师都受过育儿助理的培训，而在美国则没有类似的培训课程。

在日托中心，每周都会有一名儿科医生和一名心理学专家到此巡诊。看护老师会记录小豆豆每天小睡和排便的情况，并向我汇报小豆豆的吃饭情况。对于小豆豆这样大的孩子，老师们一次只喂一个，他们或者把孩子抱在腿上，或者将他放在婴儿椅里。他们每天同一时间将宝宝放回小床睡觉，而且不会把他们叫醒。在最初的适应期，安–玛丽让我给她一件我穿过的衬衣，这样小豆豆就可以抱着它入睡。这感觉有点像犬类动物的行为，但我照做了。

我对安–玛丽以及其他看护老师的自信感到惊讶。他们对每个年龄阶段孩子的需求都成竹在胸，他们对证明自己的工作能力也感到非常自信，但他们不会因此自鸣得意或者疏忽大意。唯一让我很想抱怨的是，安–玛丽坚持叫我“小豆豆的妈妈”，而不是“帕梅拉”，她说她记不住所有家长的名字。

因为我们对日托中心的疑虑，我们折中地只让小豆豆每周入托4天，每天从早上8点半到下午3点半。她的同学大部分都是每周上5天，每天待的时间也更长。（日托中心的运营时间是早上7点半到下午6点。）

按照日托中心规定，小豆豆每天到校时，纸尿布应该是干净的。这成为我和西蒙一直讨论的话题。究竟怎么算“到校”呢？如果小豆豆刚一进校门，或者正当我们和她说再见时就拉便便了，那谁应该负责换尿布呢？是我们，还是老师呢？

前两周是适应期，我们每天慢慢延长小豆豆待在日托中心的时间，其间或者有我们陪伴，或者不陪伴。每次当我离开时，小豆豆会哭一下，但安–玛丽向我保证，我离开后她就会安静下来。通常会有一位看护老师抱着她站在面向马路的窗户前面，这样我就可以从外面向她挥手告别了。

我们看不出来日托中心对小豆豆有什么危害。不久后，每当我们把小豆豆送到日托中心，她就非常愉快，当我们接她的时候，她也表现得非常高兴。小豆豆入托一段时间后，我开始发现，这个地方其实是法式育儿的缩影，当然也包括不好的一面。安–玛丽和其他看护老师对我还在给9个月的小豆豆哺乳，尤其在公共场合喂奶感到迷惑。他们不会感动于我每天午饭前将挤出的母乳送过去的短期计划，不过也没有试着阻止我。

不过很多正面的育儿方式在日托中心体现得淋漓尽致。鉴于法国人在照顾宝宝的方法上有如此多的共性，法国父母根本不担心看护老师们是否照着自己的育儿方式来。在很大程度上，看护老师们都采用和父母一样的日程表和育儿方式。

比如说，看护老师会常常对哪怕是非常小的宝宝说话，好像他们都坚信小宝宝能听懂似的。日托中心里还常常提起“界限”。在一次家长会上，有位老师抑扬顿挫地讲道：“任何事都要设限、建立规矩，比如到校和离校的时间。但在这个框架内，我们试着变得灵活和随意，不管是对孩子还是对老师。”

小豆豆每天大部分时间都在教室里晃来晃去，想怎么玩儿就怎么玩儿。我对此有点介怀。音乐和有组织的活动都在哪里呢？不久后我发现，所有这些自由都是设计好的。这里又要提到法语的“界限”了：给孩子设个框框，在框框内他们享受充分的自由。他们应该学会应对无聊，学会自己玩儿。“当孩子玩耍时，他们是在自我构建。”小豆豆的另一位看护老师茜尔维说。

一篇关于巴黎日托中心的市长报告就呼吁一种叫“积极探索”的精神，意思是让孩子们“通过使用自己的感官、使用肌肉力量、感受刺激、感受外界环境，来锻炼自己的能力”。当孩子再长大一点儿，他们自然就可以做一些有组织的活动，但并不是每个人都必须参与。

“我们建议，但不强迫。”小豆豆的另外一位老师解释说。这里有温柔的背景音乐来帮助孩子入眠，也有一堆书供孩子们睡前阅读。孩子们醒来后，就可以吃下午茶。日托中心不是机动车管理处，它更像峡谷牧场(注)。

游乐场也有一些设定好的规则，这也是为了给孩子尽可能多的自由空间。“当他们到屋外活动时，我们很少干涉。”小豆豆的另外一位看护老师马里说，“如果我们时时刻刻干涉，他们就会变成小呆瓜。”

日托中心也教孩子要保持耐心。我看到一个两岁的宝宝要求马里把她抱起来。但孩子们刚吃完午饭，马里正在清理桌子。“我这会儿正在忙哟，请等两分钟。”马里温和地对小姑娘说。然后她转过身对我说：“我们试着教他们等待，这非常重要。他们不能想做什么就做什么。”

日托中心的老师对孩子讲话轻言细语，并带着尊重的口吻。他们使用“权利”之类的句子：你有权做这个；你没有权做那个。他们用的口吻和我见过的法国父母一样。每个人都认为界限不可松动，它必须保持一致性。“禁止的事一定要始终如一，我们永远都会告诉他们原因。”茜尔维说。

在我后来听小豆豆不断重复她学到的话之后，我明白了日托中心对一些事情非常严格。我之所以知道这些话是“日托中心语”，是因为她只能从老师那儿学到法语。就好像她全天都带着录音设备，现在我们开始听磁带了。小豆豆重复的话大部分都是命令句型，比如“on va

pas crier!”（我们不要喊叫）。我最喜欢一句押韵的话，让我立刻就在家里用上了，是“couche-toi!”（去睡觉）和“mouche-toi!”（擤鼻涕）。

有一阵子，小豆豆**只用**法语说一些命令句或者允不允许做某事的句子。当她在家里玩扮演“老师”的游戏时，会站在椅子上，摇摇手指，向想象中的学生，或者偶尔向来家里用午餐的客人下达命令。

不久，除了那些命令句之外，小豆豆回家还唱起了歌。她常常唱的歌，在我们听起来是“tomola tomola，vatovi！”而且声音会越来越大，并且伸开胳膊转圈圈。后来我才知道，原来这是一首著名的法国童谣（正确唱法应该是“ton moulin, ton moulin va trop vite”），唱的是一个越转越快的风车。

真正深得我心的是日托中心的食物，更确切地说，是饮食文化。每个星期一，日托中心会在大门口处的白板上贴出一个星期的餐单。

有时候我会把餐单照下来，然后电邮给我母亲。日托中心的餐单读起来就像酒吧外黑板上的餐单一样。午饭有四样儿：蔬菜冷盘、带有谷物和蔬菜的主食、每天换样儿的奶酪、新鲜水果或水果泥。不同年龄段的孩子，食物会稍稍有点不同，最小的孩子的食物，都压成泥状了。

一个典型的餐单，由棕榈心配西红柿沙拉作为冷盘开始；随后是罗勒叶火鸡肉配浇有普罗旺斯奶油的米饭；第三盘是圣·耐克泰尔奶酪配法棒面包；甜品是新鲜的猕猴桃。

每天，日托中心都有一名厨师准备午餐。货车每周几次为这里带来当季新鲜甚至有机的食材。除了偶尔用一些罐装的番茄酱，再也没有加工或者预煮的食品了。有些蔬菜会被冷冻，但绝不会预先烹调。

我无法想象两岁的孩子会坐在那里吃如此丰盛的大餐，所以日托中心让我在周三到场观摩，那天我把小豆豆留在家里由临时保姆照顾。当我看到这么多天我女儿是如何吃午饭的，我简直惊呆了。我拿着笔记本，安静地坐着，而小豆豆的同学们则4人一组，围着正方形的小桌子坐下。一名老师推着推车过来，推车上有盖好的、装满食物的碟子，以及为保鲜包着塑料膜的面包。每个小桌配一名老师。

首先，一位老师掀开每盘菜的盖子。冷盘是鲜红的西红柿沙拉。“接下来是鱼肉。”她说着，并带着赞许的目光，呈上浇有黄油酱料的白鱼肉块，配菜是豌豆、胡萝卜和洋葱。接下来，她介绍奶酪：“今天是蓝莓奶酪。”她边说，边给孩子们摆上了一块软软的夹有蓝莓的奶酪。然后她给他们摆上了甜品：一整个苹果，等下老师会在桌上将之切片。

食物看起来简单、新鲜又很开胃。如果不看塑料盘子、小份的食物，也不管用餐者应该点头说“谢谢”，我会认为我正身处一家高档餐厅。

那么，每天照顾小豆豆的都是些怎样的人呢？为了找出这个答案，我在一个起风的秋日早晨来到ABC育儿学校，这是一所专门培训日托中心工作人员的学校，这天是一年一度的入学考试。那里有数百位紧张的准备考试的女士（也有少数男士），大多20来岁，他们有人害羞地看着周围的人，有人则看书作最后的冲刺复习。

他们紧张是可以理解的，因为500多人参加考试，只有30个人会被录取。他们将要在推理、阅读理解、数学、人类生物学几个方面过关斩将。进入复试的人，将会面临心理学考试、口语表达考试，和一组专家团的面试。

30个入选者，将会进行为期一年、由政府负责课程设置的学习和实习。他们将学习儿童营养学、睡眠、卫生，练习冲配方奶粉和换尿

布。在他们日后的职业生涯中，还将有持续一周的培训。

在法国，在日托中心工作是一种职业。全国都有这样的学校，他们有着同样严格的入学标准，培养了一批高素质的看护人才。在日托中心一半的看护人员都必须持有育儿学校证书或者类似证书。另外1/4的人必须有健康、休闲服务、社会工作相关专业的学历。1/4的人可以不要证书，但必须经过内部培训。在小豆豆的日托中心，16个看护老师中，有13人持有育儿学校证书或者类似证书。

我开始将小豆豆日托中心的安–玛丽和其他老师，看作育儿届的罗德学者[注]。我也明白了他们为什么那么自信。他们对这个领域已经驾轻就熟，也已经赢得家长的尊重。我对他们非常感激。在小豆豆上日托中心将近3年的日子里，他们对她进行如厕训练，教她餐桌礼仪，给她上法国语言与文化融入课程。

到了小豆豆上日托中心的第三年，我开始担心上日托中心的时间是否太长了，也许她没有接受到足够的刺激。我已经准备好把她送入学前班。但小豆豆看起来依然喜欢日托中心。她不停地在讲玛吉和莉拉，她的两个最好的朋友。（有趣的是，吸引她的这两个孩子都是外国人：莉拉的父母是摩洛哥人和日本人，玛吉的爸爸则来自塞内加尔。）她完全被社会化了。当我和西蒙带小豆豆去巴塞罗那度假，她不停问我其他的朋友在哪里。

小豆豆所在班级的孩子们每天花大量时间跑来跑去，在草坪上大喊大叫，那里备有小滑板车和小推车。每次接小豆豆的时候，她通常都在那里。她一见到我，就奔跑过来，高兴地扎进我怀里，讲一天发生的新鲜事儿。

小豆豆在日托中心的最后一天，在开完告别派对和清理完储物柜后，小豆豆给了主要的看护老师茜尔维一个大大的拥抱，然后两人相

互吻别。茜尔维是全年的模范教师，非常专业。当小豆豆拥抱她的时候，她哭了。我也流下了眼泪。

日托中心的日子结束了，我和西蒙都认为小豆豆有了一段非常美好的入托经历。但每天送她上学依然让我们感到内疚，我们不由自主地关注到美国媒体常常提到日托中心如何影响孩子。

欧洲人现在不再纠结这个问题了。哥伦比亚大学教授希拉·卡墨曼说：“高水准的日托中心拥有一些热情、受过良好训练的看护人员，他们将工作当作职业来经营。”日托中心对孩子成长有利，这种看法是欧洲人的共识。当然，他们也认为糟糕的日托中心会对孩子造成负面影响。

美国人对日托中心有太多疑虑，无法与欧洲人看法一致。因此美国政府拨款进行了一项有史以来最大的研究，调查早期儿童保育方式与孩子的日后行为有何关联。

许多关于美国儿童保育的文章，都是参考这个研究的数据。研究中的一个发现是，早期儿童保育的方式似乎对孩子影响不大。这份研究的简报上说：“与保育的方式、数量、质量相比，教育质量才是影响孩子成长更加重要的因素。”当父母学历更高、更富有，当孩子家中有书和玩具，而且当孩子有类似去图书馆那样的“美好体验”，孩子会成长得更为顺利。孩子是不是每周去日托中心30小时或更长时间，孩子是否有个家庭主妇的妈妈，对孩子的成长没有影响。

就如我之前提到的那样，这项研究发现，尤其重要的是妈妈的“敏感度”——她如何理解孩子在生活中的感受。这对于日托中心同样适用。参与这项调查的一名研究人员写道，当看护老师“更重视孩子的需求，对她语言上或者非语言上的信号和暗示给予回应，刺激孩子的好奇心以及学习的渴望，对孩子热心、支持和关心”，都能让孩子得到“高水准”的保育。

与敏感的看护人员在一起，孩子能成长得更好，无论他们是保姆或者祖父母，还是日托中心的工作人员。“走进教室，要是没有任何说明，你根本看不出哪个孩子是上过入托中心的。”研究人员写道。

我发现我们美国人应该担心的不仅仅是糟糕的日托中心是否会导致糟糕的结果（当然这是肯定的），还有孩子在一个糟糕的日托中心会如何不开心。我们是如此关心孩子的认知发展，但却忘了问孩子在日托中心是否开心，他们是否正在获得积极的引导。而这正是法国父母所讨论的。

连我的母亲都看得惯日托中心了。她开始叫日托中心的法语名字“crèche”，而不是美国名字“day care”。日托中心确实给我们带来了许多好处。我感觉我们更加融入法国，或者至少可以说融入了我们的小区。感谢日托中心，我们正在讨论的“要不要待在法国”的问题暂时被搁置了。我们无法想象搬到另外一个地方，还要花力气寻找一处优秀的、我们又能负担得起的日托中心。我们找到了另外一个留在法国的重要原因：幼儿园，每个孩子都可以上的免费公立学校。

大多数时候，我喜欢法国的日托中心是因为小豆豆喜欢它。她吃蓝莓乳酪，分享她的玩具，玩“tomate, ketchup”（法国版的“鸭子、鸭子、鹅”的游戏）。当然，她对法语的命令句子记得滚瓜烂熟。她稍显攻击性：她喜欢踢我的小腿。但我怀疑她的脾气是遗传了她的爸爸，我认为不应该将此归咎于日托中心。

玛吉和莉拉依然是小豆豆的好朋友。有时我们甚至带着小豆豆回日托中心，从大门往里看那片草坪，小朋友们正在那里玩耍。偶尔，小豆豆会突然冒出一句：“茜尔维那时哭了。”这是一个对她意义非凡的地方。

---

1. 菲利浦·斯塔克（Philippe Stark），法国设计师，出生于巴黎。人称“设计鬼才”，在全球设计界享有极高的声望。——译者注

2. 木莎卡（moussaka），希腊的一道名菜，以茄子为主料，加入炖制好的牛肉粒、洋葱、西红柿和奶酪等配料，然后烤熟。——译者注

3. 峡谷牧场（Canyon Ranch），著名的保健休闲中心，提供保健与治疗、酒店住宿、温泉服务，旨在让顾客放松、享受、唤醒潜能，成就更为幸福、更为健康、更为丰富的生活 。——译者注

4. 罗德学者（Rhodes Scholars），罗德奖学金是一个世界级的奖学金，有“全球本科生诺贝尔奖”之称的美誉，得奖者被称为“罗德学者”。——译者注

第七章
法国妈妈更“轻松”？

法国妈妈不仅时髦，在其他方面也与众不同。从大多数美国妈妈身上，你都能看到疲劳、担心，以及随时处在爆发边缘的情绪。但法国妈妈们则没有，她们很少失态。

她们私底下有没有什么挣扎？她们肚子上的肥肉去哪儿了？法国妈妈真的那么完美吗？真是这样的话，她们对此感到高兴吗？

想熟悉日托中心其实很容易，而要和其他妈妈变得熟络则没那么简单了。我发现美国女人那种自来熟在法国根本做不到。我听说这里女性的友谊发展得很慢，需要数年的经营。（不过你一旦进入一个法国女人的心里，你一辈子都跑不掉了。美国式的“闪电友谊”则可能随时中断。）

我现在住在巴黎，和少数法国女人保持着友谊，但在这些朋友中，大部分不是没有孩子，就是离得很远。我想在邻居中，认识一些有和小豆豆年纪相仿的孩子的妈妈。在我的设想中，我们应该互换菜谱，准备野餐，然后互相抱怨自己的老公。在美国我们就是这么做的。我的母亲到现在都和一些在我小时候她在游乐场认识的阿姨们保持着密切的联系。

所以，当日托中心的法国妈妈——住在同一小区，也有年龄相仿的孩子——对我完全没反应时，我感到很出乎预料。当我们送孩子去

幼儿园遇到彼此的时候，她们很少打招呼。我后来知道了小豆豆班级大部分孩子的名字。但我不觉得她们知道小豆豆的名字，当然更不用提知道我的名字了。

记住名字是交朋友应该迈出的第一步，如果是这样的话，我感觉不到她们有要逐渐发展友谊的表示。那些每周好几天都在日托中心碰到的妈妈们，当我们在超市碰到时，也好像根本没认出我来。也许，就如一本跨文化书籍所写的，她们是在给我私人空间。聊天就意味着建立友谊，责任也就应运而生。或许，仅仅是因为她们太傲慢了。

在游乐场也是一样。我偶尔见到的加拿大和澳大利亚妈妈，会和我的想法一样：在社交场所，也许能找到一辈子的朋友。在聊天中，我们提到自己的家乡、婚姻状况，以及对双语教育的看法。很快我们就开始闲聊一些无关紧要的事情："你跑到协和广场买宝氏提子麦片？我也是耶！"

但大部分时候，我见到的都是法国妈妈。她们不会说些"我也是"的话。事实上，甚至当我们的孩子在争夺沙滩玩具时，她们也几乎不和我进行眼神交流。当我试着打破沉默，问"你儿子几岁了"，孩子的妈妈通常含糊地说个数字，然后看我好像看跟踪狂似的。她们几乎不回问问题。如果有人回问个问题，那她可能是意大利人。

这也难怪，我在巴黎的中心嘛，它本来就是世界上最不友好的地方之一。"嘲笑"搞不好就是起源于这里。连法国其他地方的人都告诉我，巴黎人既冷漠又有距离感。

我也许应该无视这些女人，但我控制不住，因为她们总能引起我的兴趣。作为新手妈妈，她们就是要比我们美国人看起来好得多。我每天送小豆豆上学时，总是梳个马尾辫，随便从床边的地板上捞起什么衣服穿在身上。而她们却整理好发型，并喷上香水。那些法国妈妈

脚蹬高跟鞋，身穿紧身牛仔裤，昂头挺胸推着睡有新生儿的童车步入公园，我简直看呆了。（离巴黎中心越远，妈妈们确实越胖些。）

这些妈妈不仅时髦，她们在其他方面也与众不同。她们不会在公园里大喊孩子的名字或者带着一个哭啼的孩子匆匆走过。她们不会失态。在我认识的大多数美国妈妈（包括我自己）身上，都能看到那种疲劳、担心，以及随时处在爆发边缘的情绪，可是在法国妈妈身上你就根本看不到。如果没有孩子在场，你可能都看不出她们是妈妈。

我真想狠狠地将几勺肥得流油的香肠塞进她们嘴里，同时又纠结于她们优雅的秘密何在。有一个睡得好、能等待、不哭闹的宝宝当然会让法国妈妈变得平静，但一定还有别的原因。她们私底下有没有什么挣扎？她们肚子上的肥肉去哪里了？法国妈妈真的那么完美吗？如果是这样，她们对此感到高兴吗?

宝宝出生以后，法国妈妈和美国妈妈最明显的不同在于喂养方式。对于我们说英语的妈妈来说，母乳喂养的时间就像华尔街红利，越长越好。在我参加的说英语的幼儿游戏小组里，有一个曾经经商的妈妈，过段时间就会假装很天真地问我：“噢，你还在喂母乳吗？”

我说她很假是因为我们都知道喂母乳是妈妈之间的竞争。如果一个妈妈既给宝宝吃母乳又吃配方奶粉，会立刻减分。如果太经常用吸奶器，或者哺乳时间太长（在这一点上，她看起来像个疯狂的嬉皮士），都会令妈妈减分。

在美国的中产阶层圈子里，许多妈妈把配方奶粉看作对孩子的一种伤害。事实上，喂母乳不能间断，而且不太便利。从某种情况来看，身体承受的苦楚更提升了母乳喂养的地位。

如果在法国喂母乳，你会在美国妈妈心中额外加分。因为法国不提倡喂母乳，许多人认为喂母乳很烦。在巴黎，有一个名叫“信息”的

英语妈妈组织，该组织出的一本育儿手册上说："那些喂母乳的妈妈，不是被认为是有意思的怪人，就是一个行为出格、过度负责任的人。"

我们移居海外的人中会流传一个关于法国医生的故事，当他遇到妈妈乳头皴裂或者乳腺管堵塞时，会轻率地建议妈妈转用配方奶粉。为了抗议这种行为，"信息"组织成立了由一个由志愿者组成的"母乳支持会"。在小豆豆出生之前，他们有人告诉我，绝对不要在自己睡觉的时候，把孩子交给医护人员，以免他们不顾我的意见，在她哭的时候给她喂奶粉。这个女士把"乳头混淆"说得比孤独症还要可怕。

所有这些逆境，弄得在巴黎讲英语的妈妈好像坚持母乳喂养的英雄一样，勇敢地与魔鬼医生以及好似要从宝宝身体中偷抗体的陌生人战斗。在网上聊天室里，移居国外的妈妈会列出她们在巴黎喂母乳时所处的最奇怪的地方：圣心大教堂内、拉榭思神父墓园的一处墓地旁边，以及乔治五世四季酒店的鸡尾酒派对上。一位妈妈说，她有一次"在戴高乐机场的廉价航空柜台旁，边投诉边站着喂奶。我差不多是让宝宝躺在柜台上喂的"。我为那个可怜的职员感到非常遗憾。

我们美国妈妈对喂母乳注入了如此多的热情，所以我们很难理解为什么法国妈妈几乎不喂母乳。大约63%的法国妈妈喂一部分母乳。一半多一点的妈妈在离开妇产医院之前还会喂母乳，不过大部分回到家后就停止了。长期喂母乳在法国特别罕见。但在美国，74%的妈妈至少会喂一些母乳，1/3的妈妈在宝宝4个月的时候仍然坚持全母乳喂养。

我们这些讲英文的妈妈依然很难理解，那些法国中产阶层的妈妈会亲自为自己7个月的孩子蒸煮大葱，费神把它搅拌成泥，也会和我们一样将3岁的孩子送去上非洲鼓课，可是为什么就是不给孩子喂母乳呢？

“她们得到的医学认知和我们不一样吗？”一个疑惑不解的美国妈妈问我。在讲英文的妈妈们之间流传的法国妈妈不喂母乳的主要原因包括：她们不想被打扰；她们更关心她们的乳房而不是宝宝（虽然事实上真正让乳房变大的不是喂奶而是怀孕）；还有，就是她们根本不知道母乳喂养的重要性。

当地人告诉我，母乳喂养依然带有农民的作风，这是因为在以前，宝宝都被寄养在乡下的乳母那里。还有人说奶粉公司贿赂医院，给病房发放免费的样品，进行不负责任的推销。奥利维亚，一位娶了我媒体同行兼朋友克里斯汀的男士说了一种理论，那就是母乳喂养将女性的乳房暴露在外，将乳房变成一种实用的、不具浪漫色彩的东西。就如同法国爸爸们巧妙地在分娩时回避女人“关键性的地方”一样，在挺起的双峰不作做爱之用时，他们会回避女性乳房。

在法国还是有个别热衷母乳喂养的人，但大多数时候她们会因为来自其他妈妈的压力而停止长期母乳喂养。当我在巴黎教英语的英国朋友埃莉森，告诉她的医生她还在给13周大的孩子喂奶时，医生问道：“你丈夫说什么了吗？你的心理医生呢？”《婴儿杂志》（Enfant Magazine）是一本法国主流的杂志，曾指出“孩子出生3个月后还在哺乳，会不被身边的人看好”。

在日托中心工作的亚历山德拉，她是两个女儿的妈妈，告诉我她的两个女儿没有喝过一滴母乳。她说这话时不带一丝抱歉和愧疚。她很兴奋地说，她的丈夫是一位消防员，表示也想照顾女儿们，而奶粉喂养是让他参与的极好方法。她指出她的两个女儿都非常健康。

亚历山德拉还说：“爸爸能在晚上给宝宝喂奶非常好，这样我可以睡觉，还可以在餐厅小酌一杯。对于妈妈来说这样做并不太坏。”

法国儿科医生兼长期母乳喂养的支持者皮埃尔·比通说，许多法国女人不喂母乳是因为她们认为自己的奶水不够。比通医生说这是因为

法国妇产医院通常不鼓励妈妈们每隔几小时就给新生宝宝喂奶的缘故。每隔几小时的母乳喂养在最开始几天非常重要，这样妈妈们才能有足够的奶水喂宝宝。如果她们从开始就不频繁喂奶，她们就没有足够的奶水，那么求助于配方奶粉就在所难免了。“到了第三天，婴儿瘦了200克，医生们会说，‘噢，你奶水不够，让我们喂点配方奶粉吧，孩子都饿了’。这就是事实。太疯
狂了。”

比通医生经常在法国医院解释母乳喂养的科学和好处，但“文化比科学要根深蒂固”。“在医院同我一起工作的人，有3/4都不相信母乳比配方奶粉更健康。他们认为没什么差别。他们认为人工配出的奶挺好的，至少他们是这样告诉妈妈们的，以免让她们觉得内疚。”

事实上，虽然法国孩子喝了大量的配方奶粉，但在健康检查上他们反而赢了美国孩子。在联合国儿童基金会的综合健康安全排名上，法国比发达国家的平均值还高了6分。这项排名的分数包括婴儿死亡率、两岁之前的免疫率、19岁之前的伤亡人数。美国比平均值低了18分。

法国父母因此没有理由相信配方奶粉很可怕，或者把母乳神圣化。他们认为，相比巴黎中产阶层妇女所生的孩子，对于撒哈拉沙漠以南地区贫困妇女所生的孩子来说，母乳喂养更为重要。“看看周围，所有喝配方奶粉的孩子都很好。”身为记者的两个小孩子的妈妈克里斯汀说，“我们的孩子都喝配方奶粉呀。”

我对此可没有那么冷静。事实上，当我在医院生完小豆豆之后，我对和母乳喂养顾问的谈话感到恐慌。我坚持让小豆豆不分昼夜和我同处一室。她一哭闹我就醒过来，几乎没有休息。

这种折磨和自我牺牲，在我看来十分自然。但几天之后，我发现我似乎是病房里唯一自讨苦吃的人。对于其他人，甚至那些喂母乳的

妈妈，都会让宝宝夜晚去育婴室。她们认为自己有权利睡几个小时的安稳觉。

我几乎筋疲力尽了，即使觉得有点纵容自己，我还是决定跟着别人试一试，把小豆豆送去育婴室。我立刻就被这种系统折服了，小豆豆看起来也没有变得更糟。和流言相反，育婴室的护士和保育员非常乐意在小豆豆饿的时候把她抱来给我，喂完奶后再把她抱回去。

法国也许永远也不会成为母乳喂养的中心地，但这个国家确实有母婴保护中心，和之前提到的日托中心隶属同一个机构。政府健康部门在全巴黎各个地方设置保健处，给6岁以内的孩子免费体检和打针，其中甚至包括在法国非法居住的孩子。中产阶层的父母很少享受母婴保护中心的服务，因为政府保险计划可以覆盖看私人儿科医生的大部分花销。（法国政府是主要承保人，大部分法国医生都是私营性质的。）

对去公立医院我有点不情愿，那里的人情味会不会比较淡漠呢？那里卫生吗？有一个关键点倒是很打动我：那里完全免费。我家附近的保健处也只需要走路10分钟。就是说，我们每次去都会看到同一个医生。在干净的等待区，有一个巨大的室内游乐区。当你生完孩子回到家中，保健处的保育员会家访看望母亲和宝宝。如果你得了产后忧郁症，他们会安排家访的心理医生。这些也全部免费，甚至连个账单都没有。

在母乳喂养上我可不敢冒险。美国儿科学会说我应该母乳喂养12个月，我就如是做了，实际上我只是在白天喂。在小豆豆的生日那天，我最后一次哺乳，像个告别仪式。有时候我非常享受喂母乳，但当我需要打断正在做的事、急急忙忙赶回家喂奶或者带着电动吸奶器赴约的次数越来越多时，我觉得很恼火。坚持母乳喂养，在很大程度上是因为我读的每一篇文章都在讲母乳的好处，也因为我想在自己的妈妈小组里保持这样的形象。

所有像我这样的美国妈妈选择母乳喂养确实为了一个共同的目的：让宝宝吃到健康的母乳。但也确实让我们变得有点疯狂。那种焦虑和自责，像压路机一样不断逼近，法国妈妈也感受得到，但她们至少试着抵抗。

比通医生说，在他推广母乳喂养的数年中，他发现法国妈妈不会被一些健康的论据，比如母乳增强IQ值和分泌IgA[注]打动。他说，真正能打动她们的原因是，妈妈和宝宝都会享受其中。“我们知道令人愉悦的论点是唯一有效的论点。”他说。

许多法国妈妈当然愿意喂母乳喂得更久一点，但她们不想被强迫做这件事，然后等到孩子两岁时就此进行炫耀。配方奶粉也许对宝宝没那么好，但在法国妈妈养儿育女的头几个月，奶粉确实能帮助她们放松下来。

法国妈妈也许对不喂母乳很看得开，但她们在产后塑形方面可就不那么放松了。我发现我写作时常去的咖啡厅那位苗条的服务生，竟然有个6岁的孩子。这让我很震惊。我一直以为她是个23岁的时尚女郎。

在法国，没有人认为女人结了婚后就不能保持性感。在法国常会听到法国人说当妈妈会让女人浑身洋溢着幸福，并且得到灵魂上的满足。

当然，一些美国妈妈很快就瘦了下来，但也很容易找到胖妈妈。《美国宝宝》（American Baby）杂志宣扬一种“新手妈妈大转变”的时尚，封面刊登的照片是3个面露尴尬、依然有些肥胖的妈妈，她们穿着宽松的衣服，不自然地笑着。她们还有意地用自己学步年龄的孩子遮挡住她们的屁股。下面的文字毫无歉意：“生孩子改变你的身体，成为一个母亲改变你的人生。”说这句话之前，文章还对系带式的裤子大唱赞歌。

对于一些美国妈妈来说，搭上身材并奉献于家庭是合乎情理的。这就好像是在给自己一个崇高的理由似的。一位有个6月大的孩子、来自美国康涅狄格州的体育营销顾问告诉我，最近她的妈妈小组加入了一位法国女士，她刚进来就立刻带着浓浓的迷人法国口音问妈妈们："请问，大家都是怎么减肥的呢？"这个营销顾问说，她和其他美国妈妈都沉默了。这可不是她们平常讨论的问题。当然，她们希望打个响指就能减掉20磅，但事实上没人能减掉多少体重。将注意力从宝宝身上转到脂肪上，甚至多说几句，似乎都有点太自私了。

如果你在巴黎问起新妈妈如何减肥，一定不会得到沉默的回答。就像在怀孕期妈妈们会感到来自社会的压力而害怕太胖一样，在生完孩子之后，她们也会面临同样的压力。

那位体育营销顾问的妹妹南希也是我的朋友，她住在巴黎，她和她的法国男友生了一个儿子。这对长得很像的姐妹，就好像在进行一个社会试验：只因居住地不同，她们完全受到不同的社会压力。住在巴黎的南希，告诉我她生孩子几个月后，她的法国男友开始刺激她不要再穿宽松的运动裤，而要减掉赘肉。为了鼓励她，他还建议带她去买些新衣服。

南希既惊讶又感觉受到了冒犯。就像她住在美国康涅狄格州的姐姐，她觉得自己已经进入一个受保护的"妈妈区域"，并拿到"不顾外表"的通行证，得以专心照看宝宝。但南希的法国男友却从不同的角度看问题，他依然把她看作一个完完全全的女人，认为她应该保持女人所特有的美丽。令他同样惊讶并且感到困扰的是她竟然放弃美貌了。

在法国，3个月似乎是个神奇的期限：所有年纪的法国女人不停告诉我，产后3个月，她们"恢复了身材"。一位法国记者奥德丽，告诉我通过喝咖啡，她生完两次孩子后很快恢复了身材，其中一次还是生双胞胎。"当然了，自然而然就瘦了，"她说，"你也是这样吧，不是吗？"（当她到达咖啡店时，我已经坐下了。）

作为一个没有嫁给法国人的外国人，我没有遵从这3个月的期限。小豆豆6个月之前，我甚至都不确定我听过这个说法。我的身体迷人地决定将赘肉都储存到肚子和大腿上，让人感觉好像还在怀孕。

如果我有法国姻亲来刺激我，我一定会瘦一点儿的。看起来不仅肥胖会在社交关系中扩散，苗条也是如此。如果你身边的人都认为自己应该减减肥，你也很可能会这样做。如果你不是太胖，也会比较容易瘦下来。

为了减肥，法国女人在业余生活中似乎更加努力一点点。

“我非常注意。”我的朋友弗吉尼亚，一位有3个孩子的苗条妈妈，有天在一起吃饭的时候告诉我。我当时点了一大碗柬埔寨汤面。（只要是被法国占领或者殖民过的国家，都会在巴黎呈献本国的民族美食，而且既美味又便宜。）

弗吉尼亚说她从来没有“节食”，法语中叫“饮食制度”,她只是非常注意饮食而已。

“你说的是什么意思呢？”我在啧啧吃的间隙问。

“不吃面包。”她很肯定地说。

“不吃面包？”我重复，非常怀疑。

“不吃面包。”弗吉尼亚坚定地说。

弗吉尼亚并不是说永远不吃面包。她的意思是指周一至周五不吃面包。在周末或者特别的日子，她说，她可以想吃什么就吃什么。

“你的意思是说有节制地‘想吃什么就吃什么’，对吗？”我问。

“不，我想吃什么就吃什么。”她又很确定地说。

这和米雷耶·吉利亚诺（Mireille Guiliano）在她的书《法国女人不发胖》（French Women Don’t Get Fat）里写得正好相似。（吉利亚诺建议只放纵一天，即使那样也不要吃得太过分。）令人鼓舞的是，有人实施这种方法后，获得了巨大的成功。

“注意一点儿”，是法国女人在直觉上跟随科学的又一例证。研究人员已经发现，减肥和维持体形最好的方法就是认真监督自己。比如，写饮食日记和每天称体重。他们还发现，当人们不去拒绝吃某些食物，而是告诉自己以后再吃，所产生的自我克制力要强得多（比如，假定在周末的时候再吃）。

相对于美国那种承载着“我要做得好”价值观的减肥方法（但也伴随着内疚情绪，反而造成负面的心情：“我在欺骗”和“我做得不好”），我更喜欢自然的、实用的法国 “注意一点儿”的方法。如果你个别时候没有“注意”，吃了块蛋糕，用法国的方法在感觉上更容易原谅自己，在下一餐时再注意一点儿。

弗吉尼亚说这种饮食方法是巴黎女人间公开的秘密。不过她在她的减肥底线内又画了一条约束线，“你见到的每个人都是苗条的，所以还要更注意一点儿”。当弗吉尼亚感觉自己胖了几磅，她就会多注意一点儿。（我的朋友克瑞斯汀——那位法国记者，后来用简洁的一句话帮我总结了这个方法：“巴黎的女人不吃太多。”）

在午餐时，弗吉尼亚上下打量着我，很明显地发现我其实没有“注意”。

“你喝牛奶咖啡，是吗？”她说。法国人称欧蕾咖啡为牛奶咖啡。这是一种在浓咖啡上面加牛奶泡沫的饮料，如果没有泡沫就是卡布奇诺。

“是的，但它用的是脱脂牛奶呀。”我弱弱地说。我在家的时候就这么做。弗吉尼亚说即使是脱脂牛奶也很难消化。她喝的是淡咖啡，就是被冲淡的咖啡，做法是浓咖啡兑上开水。（用过滤的美式咖啡或茶也可以。）我潦草地写下弗吉尼亚的建议：多喝水！爬楼梯！散步！好似我在搜集秘密情报一样。

我没有太胖。和我的朋友南希一样，我只是看上去像个母亲。当我把小豆豆抱起来放在大腿上时，不至于让她感觉硌屁股。但我仍然很想瘦一点儿。我决定在完成书稿并且减到理想体重之前绝不再怀孕。（在法国生活数年后，在听到以摄氏度为单位的天气时，我依然不知道该穿什么外衣；当我听到以厘米为单位的身高时，我依然不知道这个人到底多高。但我在听到以千克为单位的体重时，我立刻就知道我是否能穿上我的牛仔裤。注)

当然，法国妈妈们的与众不同不仅仅是因为她们很瘦。她们不全是瘦子，而且我也见过美国妈妈生完孩子3个月后就穿回孕前的牛仔裤。但在公园里，从她们的身体语言上，我就能分辨出她们是否是美国妈妈。像我一样，她们弓着腰，往地上摆玩具的同时，扫视草坪以清除孩子误食导致窒息的危险物。她们默默无闻地为孩子服务着。

另外一个不同点是，法国妈妈会将她们自己调整回生孩子之前的状态。对于新手妈妈来说，她们似乎与孩子保持一定距离。我从来没见过一个法国妈妈爬儿童攀登架，和孩子一起滑滑梯，或者一起荡秋千——这在美国或者在法国的美国人中非常常见。多半时候，除了正在学步的婴儿，法国妈妈会在游乐场或沙堆周边活动，或者相互聊天（虽然不是在和我聊天）。

在美国，家中的每个房间可能到处都是玩具。在我拜访的一个朋友家，我看到这家已经把客厅书架上所有的书收起来，摆放孩子成堆的玩具和游戏用品。

一些法国父母会将玩具收纳在客厅里，但多数不会。这些家庭的孩子们有成堆的玩具，但不会占用公共空间。至少，在晚上玩具要全部收拾起来。父母认为这个做法是一种健康的分离，也是想让孩子们上床睡觉后，家长可以清静一下。我的邻居萨米亚，一个白天非常宠爱自己两岁孩子的妈妈告诉我，当她女儿睡觉后，“我不想看到任何玩具……她的世界是她自己的房间”。

在法国，除了在与孩子保持距离方面与美国不同，我还发现了更多差异。我惊讶于她们有一个共识，即使是好妈妈也不应该时时服务于子女，而且也没有必要对此感到抱歉。

美国的育儿书里都会特别提醒说，妈妈们也应该有自己的生活。但是我常常听到美国全职妈妈讲，她们从来不用临时保姆，因为她们认为照顾孩子是自己的工作。

在巴黎，即使是不工作的妈妈也会认为，将孩子送到半天制日托中心来让自己喘口气是理所当然的事。她们认为，暂时忘掉孩子，去上上瑜伽课或者将头发补染下颜色都不应该心怀歉意。结果是，即便是那些最受折磨的全职妈妈，在公园里出现时，也不会显得疲惫不堪、头发凌乱，好像来自另外一个部落似的。

法国女人不仅仅是允许自己单独待一会儿，她们同时允许自己从精神上和孩子分离一下。在美国好莱坞电影里，你立即就能判断出这个女性角色是否有孩子。电影中通常都会表现出来。但在我偶尔忙里偷闲看到的法国浪漫电视剧和喜剧片中，女主角有没有孩子一般都对剧情的发展没什么影响。一部典型的法国电影《悔恨》（Les Regrets），讲的是一个小城里的女教师，和返回小城看望生病母亲的前男友重燃爱火的故事。在电影里，我模糊地感觉到这个女教师有一个女儿，但是这个小女孩在影片中不太出现。大多时候，这就是一部爱情电影，充满了热气腾腾的性爱片段。女主角并不是要当个坏妈妈，不照顾女儿，只不过是否是妈妈和故事情节没什么关联。

在法国，占主导地位的社会观念是，当家长固然非常重要，但也不应该占了这个人的其他角色。我认识的巴黎女人说“妈妈不应该成为‘孩子’的奴隶”。当小豆豆出生时，一个主流的电视频道正在早晨播出脱口秀节目《幼儿园》（Les Maternelles），这个节目主要是家长和专家共同剖析各种育儿问题。之后会有另外一个节目《我们不仅仅是父母》（We’re Not Just Parents），节目的内容则主要涉及工作、性爱、爱好和人际关系。

当然，也有一些中产阶层的法国女人和美国女人一样，在当妈妈后迷失了自己。但是每个地方理想中的形象都不一样。我惊讶于一本法国妈妈杂志所推崇的时尚，这个杂志为法国女演员杰拉尔丁娜·帕伊亚作了一个专题报道。39岁的帕伊亚，是一位两个孩子的妈妈，她为杂志拍了一系列模仿不同妈妈姿态的照片。在其中一张中，她抽着烟，推着婴儿车，凝视远方。在另外一张中，她戴着金色假发，正在读伊夫·圣·洛朗[注]的传记。在第三张中，她身穿一袭黑色睡袍，穿着超高的细跟皮鞋，推着老式的婴儿车。

文章形容帕伊亚是法国妈妈们的偶像：“她是女性自由的最简明的体现：愉快地担任着妈妈的角色，对新事物保持着好奇心和渴望，在‘危机状态’下表现出众，关心孩子，但不被完美妈妈的概念禁锢，因为她向我们保证这样的妈妈‘还没有出现’。”

在文字间、在帕伊亚的举手投足间，有一样东西让我想起那些在公园里冷落我的法国妈妈们。在现实生活中，她们大多不会穿着克里斯提·鲁布托[注]高跟鞋昂首阔步地走来走去。但像帕伊亚，这些妈妈会散发一个信号，那就是即使成为母亲，她们还会想一些和孩子无关的事情，并且享受那种没有内疚感的自由。

毫无疑问，帕伊亚在生完孩子后很快就瘦了下来。从帕伊亚的照片中，从在日托中心和公园看到的那些法国妈妈那里，我感到在这些

女人的精神生活里，同样需要自己维持姣好的外貌，让自己充满魅力。帕伊亚看起来不像一个木偶似的熟女，她是一个性感、悠闲的女人。我无法想象她告诉我，她和她的孩子一样开心。[注]

我咨询我的朋友莎伦。她是一位操着法语的比利时作家代理人，嫁给了一位帅气的法国人。夫妇俩带着两个孩子周游世界。我在莎伦身上立刻看到了照片中的帕伊亚和巴黎妈妈们的影子。

“对于美国女人，妈妈的角色非常受限、非常绝对，”莎伦说，“当她们‘戴妈妈帽’，她们就‘穿妈妈衣’；当她们要性感时，她们也会非常性感。但她们的孩子只会见到她们‘妈妈’的那一面。”

在法国（显然比利时也是这样），“妈妈”和“女人”的角色完美地融合在一起。无论何时何地，你都能看到这种完美的结合。

---

1. IgA，分泌性免疫球蛋白A，是只在母乳中存在的一种活性分子，可以减少喝母乳的宝宝患急性肠胃疾病的风险。——译者注
2. 在美国，常用的温度单位为华氏，长度单位是英尺，重量单位是磅。——译者注
3. 伊夫·圣·洛朗（Yves Saint Laurent），法国奢侈品牌YSL的创始人，著名设计师。——译者注
4. 克里斯提·鲁布托（Christan Louboutin），一位著名的法国高跟鞋设计师，同时也是其设计的高跟鞋的品牌，红底鞋是其招牌标识。——译者注
5. 作者在这里是自嘲。因为美国妈妈一向以孩子为重，她们一般是奉献者，所以孩子都会比妈妈开心。而在这里，一个法国妈妈说自己和孩子一样开心，就很令作者反思。——译者注

第八章
世间没有完美的妈妈

法国妈妈在给孩子大胆断奶后，都会重新调整身心返回工作岗位。当我告诉美国人我有个孩子，他们通常会问：“你还工作吗？”而法国人则会问：“你是做什么工作的？”

法国妈妈是如何处理对孩子的内疚感的呢？她们似乎天生就能找到一种平衡，就算不和孩子整天待在一起，也能营造出和宝贝经常在一起时那种平静的氛围。

除了陪小豆豆，我还做了这些你从未听说过的事：我每天12个小时坐在电脑前，吃着M&M巧克力以释放压力，完全没有计划减肥。

不过，这倒是让我完成了我的书《外遇不用翻译》（Lust in Translation）。这本书在亚马逊网站上引起的轰动以及签售会唤醒了我内心中的那个“女强人”。于是，我将丈夫和小孩留在家，飞到纽约，同愿意倾听我讲话的人聊聊我的书，然后充满爱意地盯着摆在书店里的我的书。（估计书店里的售货员以前见过这种状况，于是走向我问：“您是作者吗？”）

我的书在法国上市的时候，我的生活才真正有了翻天覆地的变化。在巴黎过了数年不怎么与社会接轨的生活之后，这本书让我突然卷入法国主流舆论中。这本书是从新闻从业者的角度进行的研究，讨论不同文化的人如何看待夫妻出轨的问题。（之前的金融写作赋予我写这个话题的能力，而且这似乎是一个研究法国文化的突出话题。）

美国人将这本书看作一个严肃的道德调查，法国人则将之视为一本好玩儿的书。

一个脱口秀节目《Le Grand Journal》邀请我来谈谈这个问题，现场直播，而且还是法语。我隐约记得这个节目的播出时间是周一至周五的晚上7点零5分。我的法国出版商——一个50多岁的、带着纯金名片盒的消瘦女人——解释说这个节目在法国家喻户晓，有点综合了美国《深夜脱口秀》（The Tonight Show）和《面对媒体》（Meet the Press）的风格。节目主持人麦克·德尼佐是一位传奇式的主持人。他和一组采访者向来宾提出犀利的问题。每个人都很机智，但也带有点攻击性。节目就像一场时髦的法式晚宴，只是通过电视现场直播罢了。

我的出版商对这个宣传活动兴奋至极，但她对我的法语感到惊慌。她安排我和她认识的一位商业人士练习用法语回答问题。他看起来也很紧张，不停提醒我“affaire”（出轨）在法语中不带有婚外情的意思，而要用“aventure”或者“liaison”来表达。

在节目直播当晚，我觉得自己很专注，并且准备充分。我喝了3杯浓咖啡，坐下化妆和做发型。然后，感觉突然间我就站在两扇巨大的幕布后面了。麦克·德尼佐说出我的名字，幕布打开。我用美国小姐式的步履，走下光滑的白色台阶，走向一张大大的桌子旁。德尼佐和另外3个人正在等我。

我非常专注，以便听懂他们的问题，这令我反而不紧张了。幸运的是，大部分问题我都准备过了：我写这本书的灵感从何而来？法国和美国相较如何？还有一个人问我在我写这本书时，自己是否就在出轨。我卖弄风情地眨眨眼睛，说我是一名记者，所以我当然是非常专业的。几位采访人，还有现场观众，都超爱这段对话。

就在这个时候，德尼佐说了一段结束语，看起来像作了一个总结，我顿时松了一口气。我的弟弟在网络上看了重播，说我当时看起来很明显地放松了下来。

但突然，我又听到了我的名字，德尼佐又抛给我一个问题。他就是不愿歇一歇。这个问题是关于摩西的，还提到了博客。摩西还有自己的博客？我弟弟说，当镜头切换到我这里，我看起来就石化在那里。我根本不明白他在问什么。

我突然明白了：德尼佐不是在说“blog”（博客），而是在说“blague”，法语的意思是玩笑。他是想让我把书中的一个玩笑再讲一遍。这个故事是说，摩西从西奈山下来，说：“我有一个好消息和一个坏消息。好消息是，我让他着手处理十诫了；坏消息是，通奸依然存在。”

这个问题我没有练习过。在聚光灯下，我记不太清楚这个笑话是怎么说的了，当然更不会用法语说了。法语的“西奈山”怎么说呀？“戒律”的法语是什么呢？我会说的只有一句：“通奸依然存在！”感谢上帝，观众依然被逗笑了。德尼佐聪明地请上下一位来宾。

尽管有这个小插曲，我依然感激能再次回到工作岗位。这让我觉得和法国社会同步了。因为法国妈妈在给孩子大胆断奶之后，都会重新调整身心返回工作岗位。生过孩子之后，受过大学教育的妈妈很少会放弃自己的事业，不管是暂时性的还是永久性的。当我告诉美国人我有个孩子，他们通常问：“你还在工作吗？”而法国人则会问：“你是做什么工作的？”

回到美国，我知道很多女人为了养孩子而放弃了工作。在法国，我只认识一个这样的妈妈。当我一天早上放弃工作，带着小豆豆来到公园，我突然看明白了，如果我在法国变成全职妈妈，生活会变成什么样子。我们附近的这个公园，建于19世纪，这个地方曾经是圣殿骑

士团的宫殿（有点像美国的中央公园）。这听起来挺像《达·芬奇密码》的场景，但事实上它十分普通。你更可能在这个地方捡到一个被丢弃的安抚奶嘴，而不是什么中世纪文物。这里有一个小湖、一个铁艺的凉亭，还有一个一放学就到处是学生的游乐场。

当我和小豆豆在凉亭里休息的时候，我听到远处传来美国口音的英语，一个妈妈带着两个小宝宝走了过来。我和她互相聊起自己的经历。她说她辞了校对员的工作，跟随丈夫来巴黎休假一年。她的丈夫作他的研究，她则体验巴黎生活，同时照顾孩子们。

在休假的9个月中，她一点儿也不像享受这座“光之城”的样子。她看起来反而像拖着两个孩子往返于家和公园的妈妈。她犹豫了一下她的措辞，然后抱歉地解释，她不常和其他美国人说话。她也听说过有讲英文的妈妈组织的游戏小组，但她不愿意在法国把珍贵的时间花在其他美国人身上。（我试着不把这句话往我身上对号入座。）她说着标准的法语，以为自己能见到一些法国妈妈以及她们的孩子。

“其他的妈妈都在哪里呀？”她问。

当然了，答案是她们正在工作。从某种程度上说，法国妈妈回去工作，是因为她们能够这么做。高品质的日托中心、由国家补贴的保姆，以及其他的保育选择，都让妈妈返回工作岗位成为可能。法国女人在产后3个月能恢复体形也不是偶然，3个月基本上是她们再次上班的时间。

法国妈妈产后工作也是她们自己的意愿。根据皮尤研究中心在2010年的调查显示，91%的法国成年人说最满意的婚姻是夫妻双方都工作的婚姻。（只有71%的美国人和英国人这么说。）

我认识的一些受过高等教育的女士会采用“5天工作日只工作4天”的做法，她们在周三会和孩子待在家中，这天学前班和小学都不上

课。但我认识的法国妈妈们说，她们身边很少有希望全天留在家里的妈妈。“我知道一个，她都快离婚了。”我身为律师的朋友以斯说。以斯详细地讲述了这个女人的故事来作为警示：“她辞掉了售货员的工作一心照看孩子，然后她在经济上就依赖老公了，最后在家里都没有话语权了。”

“她压抑自己的感觉和抱怨，结果过了段时间，误会就越来越深。”以斯解释说。她继续讲，妈妈们不能工作还有别的原因，比如第三个孩子降生。但她说任何事业上的暂停都应该有期限，比如等到孩子长大到两岁。

法国职业女性告诉我，停止工作哪怕几年都是有危险的。“如果你的丈夫明天失业了，你怎么办？”我的朋友丹妮尔问。伊莲娜，那位有3个孩子的工程师，说她真的想不工作，只靠丈夫的工资生活，但她却不能把工作辞掉。“老公是会消失的。”她解释说。

法国女人工作不仅仅是为了经济上的保障，同样是为了社会地位，全职妈妈没有任何社会地位，至少在巴黎是这样。人们脑海中法国全职太太的形象就是，她只能在晚宴上郁闷地坐着，因为没有人想和她说话。“我有两个不工作的朋友，我觉得没有人对她们感兴趣。”丹妮尔告诉我。她是一位50多岁的记者，有一个处在青春期的女儿。“当孩子们长大了，你还能发挥什么社会作用呢？”

法国女人同样会问，如果她们全天照看孩子，自己的生活质量会变得怎样。法国媒体则带着冷眼看人生的态度回答了这个问题。我读到一篇文章，说这些“没有工作的妈妈们唯一的优势就是可以看着孩子长大。但同时，成为一个全职妈妈会带来诸多不便，尤其还带来了孤独和寂寞”。

由于在巴黎没有很多中产阶层的全职妈妈，也就没有很多的非周末休息日的游戏小组、讲故事时间，或者“我和妈妈课堂”。这些活动

一般都是讲英语的妈妈举办和参与的。我们小区的游戏小组有一个法国孩子参加了，但是他都是和保姆一起来的。他当律师的妈妈，显然想让宝宝多接触下英语。（我没听他讲过英文。）这位妈妈只在她做东的时候出现过一次。她从办公室赶过来，穿着套装、蹬着高跟鞋。她看着我们这些穿着旅游鞋、背着装满纸尿裤袋子的讲英文的妈妈，就好像看着一群异国来的稀有动物。

美国式的育儿以及它的辅助装备——宝宝闪卡和竞争激烈的学前班——现在都很老套了。有人赞同这种教育方式，有人反对，双方针锋相对。我在纽约游乐场的所见所闻，让我感到惊讶。这个游乐场专为学步儿而设，里面有低低的滑梯，和一些让孩子骑上去摇晃的弹簧动物。一个高高的铁门将游乐场与公园隔开。这个游乐场在设计上是为了让学步儿能安全地爬来爬去或者跌倒。像在法国那样，一些保姆坐在游乐场四周的长凳上，边聊天边看他们的小主人玩耍。

一个中上产阶层的白人妈妈带着她的孩子走了过来。她围着这些设施，跟着孩子走来走去，还不停自言自语：“你想玩那个小青蛙吗，凯勒？你想玩秋千吗？”

凯勒完全无视这些问题，显然他只想到处乱转。但他的妈妈跟着他，继续不停描述他的每个举动。“你在踏步哟，凯勒。”她在某一刻说。

我以为凯勒碰巧有个特别热情的妈妈。但之后又有一个中上产阶层的妈妈走进门，推着一个穿着黑色T恤衫的金发宝宝。她也开始对孩子所有的行为作旁白。当这个小男孩徘徊在大门附近，向外凝视一片草坪时，这位妈妈显然认为草坪对孩子刺激不够多。她赶过去，将他调转身抱起来。

“你现在转身啰！”她大喊。过了一会儿，她把自己的衣服掀起来，给孩子哺乳。“我们去公园喽！我们去公园喽！”在宝宝吃奶时，

她还在不停地说。

这个场景在其他妈妈和她们的孩子身上不断重演。大约一个小时以后，我完全可以仅仅根据妈妈们提包的价格，就可以准确预测这个妈妈是否会上演“旁白戏”。最让我震惊的是，这些妈妈完全不在意自己的声音有多古怪。她们完全没有将自己的现场报道降低点分贝，她们根本就是在广播。

当我向在纽约工作的法国儿科医生麦克·科恩形容这个场景时，他马上明白了我在说什么。他说这些妈妈说话很大声是为了炫耀自己是多么好的父母。这种“旁白戏”是如此之多，让科恩在自己的书《早教》（Stimulation）中写了一个专题，大意是告诉妈妈们收声。“在玩乐和欢笑的时候，应该自然地过渡到平和、安静。”科恩写道，“你不需要讲话、唱歌，或者不停地逗孩子。”

无论你认为这种强度的监督对孩子是否有益，但它明显使妈妈们少了育儿的乐趣。旁人看着就已经很累人了，更别提从游乐场离开后还要继续这么照看孩子了。卡蒂·埃莉森·格伦如在babble网站上写道：“我们也许不会为了思考如何让我们的白色衣物变得更白而整晚睡不着觉，但我们却会因为小贾斯珀还要用尿布而彻夜失眠。”她说她认识一个拥有生物学硕士学位的妈妈，在上周花了一整周教她的孩子用勺子。

这位生物学家一定也怀疑过自己精神是否正常。我们美国妈妈都知道会为如此激进的育儿方法而付出代价。但就像问皮亚杰那个美国问题——我们如何能加快孩子的发展进程——的家长一样，我们认为孩子是否能超前发育，取决于我们的选择和如何安排他们的生活。所以，不训练孩子用勺子或者出去玩时停止旁白，这是美国妈妈难以接受的，特别是当看到别人也这么做的时候。

中产阶层的妈妈应该在教育孩子上花多大力气呢？这个标准似乎提高了不少。在孩子玩耍的时候作旁白，以及加强版的勺子训练，都是“协作培养”（concerted cultivation）的表现形式。社会学家安妮特·拉鲁第一次提出“协作培养”这个概念，就是在美国白人和非洲裔美国人的中产阶层父母中观察到的。

拉鲁解释说，这些父母“将孩子当作一项工程”，“他们尝试通过一系列设计好的活动，通过加强推理能力和语言能力的训练，通过对他们在学校表现的密切监督，来提高他们的才能”。

对于我来说，在法国生活这个决定本身就是一个有争议的“协作培养”的表现。我的工程是让我的孩子说双语，变得国际化，爱上吃乳酪。但在法国，我至少有法国妈妈作为范本，而且这里也没有天才幼儿园。在美国，“协作培养”是唯一选择，而且这个需求不断攀升。我的一位全职工作的朋友，向我抱怨她一点儿也不想去看女儿的足球赛，她还有很多其他的活儿要干。

伊莉莎白，一位住在美国布鲁克林的法国妈妈，对美国家长如此愿意投资以使他们的孩子在体育上取得成功而感到惊讶。她写道，她需要不停将孩子的10岁生日派对改期，来避开儿子朋友们的体育比赛。每个美国妈妈都说孩子参与体育比赛是“绝对必要”的，并肯定地说，没有父母的陪伴，“他们将会输掉比赛”！

美国人这种督促孩子变得优秀的行为，通常始于孩子还不会走路的时候。我听说一位纽约的妈妈，让一岁的孩子上法语、西班牙语、中文的家教课。当她孩子两岁的时候，这位妈妈放弃了法语课，但开始加入艺术课、音乐课、游泳课和一些数学课。同时，这位妈妈辞去了管理顾问的工作，花费大部分时间来申请24所学前班。

这些故事不仅仅发生于个别极端的纽约人身上。在迈阿密旅行的时候，我和一位美国妈妈丹妮尔共进午餐。我认为如果说谁可以抵制

这种狂热家庭氛围的诱惑的话，那就是她了。她是一个稳重、贴心，并且不物质化的人，要知道她生活在一个人们紧追珠宝潮流的城市。她童年时曾在意大利待过，能说3种语言，对自己的皮肤也没有过多要求。她还有MBA学位，个人简历满足高级市场工作的要求。

丹妮尔不喜欢那种过分狂热的育儿法。她觉得一个邻居的4岁男孩，已经开始上网球课、足球课、法语课和钢琴课了，这真是恐怖。丹妮尔说他的妈妈太极端，仅仅在她身边就会让人感到焦虑。

“你会开始想：这个孩子什么都学。我的孩子要如何与他竞争呢？然后你就审视并告诉自己，这不是问题所在，我可不想让孩子和这样的人竞争。”

然而，丹妮尔发现自己也陷入4个孩子（最小的两个孩子是双胞胎）永不停止的日程表里了。通常在一周内，她7岁的孩子朱莉安娜周二和周四下午要上足球课，周三上交际课，每隔一周的周四（足球课之后）上蛋糕制作课，周五是玩耍约会（playdate）。朱莉安娜一到家，还要做两个小时的家庭作业。

“昨天晚上，她需要写一个民间故事，还要写一篇关于马丁·路德·金改变美国的小报告，然后她还需要准备西班牙语考试。”丹妮尔说。

最近朱莉安娜说她想放学后上陶艺课。“我呢，对于学校没有艺术课感到很自责，就说‘好的，我们选陶艺课’。可她唯一没课的日子就是周一。”朱莉安娜整周都被安排满了，而丹妮尔还有另外3个孩子。

“我运用在商学院运营管理课学到的知识，确保每个人都在准确的时间到达他们需要去的地方。”她说。

丹妮尔承认她可以简单地停止所有的课，但足球课除外（她的丈夫是教练）。不过，她的孩子们在家做什么呢？她说邻居家的孩子都

不在，因为他们也都出去上课去了。

最终结果是，丹妮尔一直都没能返回工作岗位。“我一直想，当我的孩子们上小学的时候，我就可以出去工作了。”她说。之后她说了声抱歉，赶紧走向她的车，离开了。

法国政府在育儿方面的慷慨解囊，当然让法国妈妈的生活轻松了下来。但当我回到法国，我发现法国妈妈会让她们自己的生活更加轻松，这让我很震惊。法国版的玩耍约会是指我把小豆豆送到她朋友家就离开。（我讲英文的朋友以为我会在那里一直待着。）这并不是说法国父母草率，而是他们讲求实效。他们认为我也有其他的事情要做，确实如此。有时我在去接小豆豆前，会去喝杯咖啡。

在生日派对上也是一样。美国和英国的妈妈会在附近逗留社交一下，通常一次就是几个小时。从没有人要求这样做，但我认为部分原因是她们要待在那里以确保孩子一切都好。

但在一个3岁法国孩子的生日派对上，家长只是把孩子送到那里而已。我们本应该相信自己的孩子，没有我们在场他们也一样可以好好的。家长们通常在最后被邀请回来，来杯香槟，和其他的父母开怀对饮。每当我和西蒙接到邀请时，我们都非常激动：那里不花钱就有人看孩子，之后还有鸡尾酒派对。

法国人将那些把所有空闲时间都用在载着孩子到处走的妈妈称为“妈妈的士”（maman-taxi）。这不是恭维话。一位巴黎建筑师那萨莉，告诉我她雇用了一名临时保姆，在周六早上带着3个孩子去参加各种课外活动。她和老公则外出享用午餐。“当我在孩子身边时，我投入我100%的精力。但当我不在时，我就彻底放松。” 那萨莉告诉我。

我的饮食专家维吉尼亚，大多数早晨都和儿子小学的一群妈妈相聚。我一天早上也加入她们。在餐桌上提到孩子的课外活动时，现场

温度立刻升高。维吉尼亚赶紧坐直说：“你需要让孩子静一静，他们需要在家无聊一点儿，他们需要玩儿的时间。”

维吉尼亚和她的朋友们不是懒鬼。她们都有很好的学历和工作。她们也全情投入妈妈的工作。她们的家也都存放很多书。她们的孩子会上击剑课、吉他课、网球课、钢琴课和摔跤课[法语奇怪地把摔跤称作“捕获”（catch）]，但大多数孩子一学期只选择一项。

聚会中的一位妈妈是一位漂亮、丰满的出版商（像我一样，也正试着用餐时“多注意一点儿”），她说她已经不再将孩子送去上网球课或其他课程了，因为她发现这些课程“非常约束”。

“约束谁？”我问。

“约束我。”她说。

她解释：“你带他们去上课，然后等待一个小时，然后你要回来，再把他们接走。学音乐吧，你还要让他们晚上练习……这太浪费我的时间了。孩子们也不需要这些，他们已经有很多家庭作业了。他们有家，在家里可以玩其他游戏。两个孩子在家不会感到无聊，他们总在一起。此外，我们每周末都会出门郊游。”

这些小决定和小想法累加起来，让法国妈妈的生活发生了改变，对此我感到惊讶。法国妈妈们有休闲的时间，她们为自己可以放下重担休息而感到很自豪。在美发沙龙，我从法国版《ELLE》上撕下一篇文章。文章里一位妈妈说她喜欢带着两个儿子去埃菲尔铁塔附近坐旋转木马玩儿。“当奥斯卡和莱昂坐在旋转木马上的时候，我就能有30分钟的休息时间。一般我都会关掉手机，边等待边放空。它就像一个豪华版的临时保姆！”我知道这个旋转木马。我常带小豆豆去玩30分钟，每次她骑着马转到我这里时，我就向她挥手。

这不是巧合，很多法国妈妈都是这样带孩子的。“让他们自己玩儿”的观念来自法式育儿的创始人弗朗索瓦兹·多尔托。多尔托明确指出应该让孩子自己安全地待着，四处摸索摸索，自己来解决问题。

“为什么妈妈们什么事都要替孩子做呢？”多尔托在她其中一本著作《童年的主要阶段》（The Major Stages of Childhood）中问，“他是这么愿意自己做事情，在早上愿意自己穿衣，自己穿鞋，开心地将外套反着穿，穿裤子穿得一团乱，或者自己玩耍，把他的房间翻个底儿朝天。所以，他不想和妈妈一起去市场？这很糟糕吗？哦不，这简直太好了！”

在法国国庆，我带小豆豆去附近公园一片草地上玩儿。那里到处都是父母和他们幼小的孩子。我不会在小豆豆玩儿的时候啰唆个不停，但我也不想读随手带着的3周前的杂志。这本杂志夹杂在小豆豆的一堆书和玩具之间。我一整天都在陪她玩玩具和读书给她听。

我旁边是一位法国妈妈。她很苗条、褐色头发，正在和一位女性朋友聊天，而她1岁的女儿正在自己玩儿，嗯，甚至说没有在玩什么。这位妈妈看起来只带了一只球，让女儿玩了一下午。她们吃完午饭，小女孩就有时玩草，有时在地上滚来滚去，有时观察一下周围。而此时，她的妈妈和朋友完全沉浸在她们自己的交谈中。

我们同在阳光下，同在草坪上。我正在吃美式野餐，她在享受法式野餐。与纽约的那些妈妈一样，我正在庆祝小豆豆发育达到一个新的里程碑。我愿意牺牲我自己的娱乐来做这件事。那位法国妈妈——看起来是可以负担得起闪亮提包的那种人——似乎很满意地让女儿自我“启迪”。而且她的小女儿看起来一点儿也不觉得有什么不妥。

为了解释围绕在法国妈妈周围的那种平静气氛，我作了很长时间的努力。但答案还不全面，这里仍然缺失一个重要的部分。我认为关键是要找到法国女人是如何处理那种内疚感的。

当今的美国妈妈在育儿上比1965年的妈妈们花费了更长的时间。这样，她们必须缩短家务、休闲和睡眠时间。不仅如此，如今的家长认为他们还应该花费更多的时间在子女身上。

这导致的结果是无穷无尽的内疚感。当我访问艾米丽——一位和丈夫以及18个月大的女儿住在亚特兰大的妈妈时，我能感受到这一点。在我见到艾米丽几个小时后，我意识到她已经说了6次“我是个糟糕的妈妈”了。当她向女儿妥协，同意她多喝点牛奶，或者当她没有时间陪她念两本以上的书时，她就会说这句话。当她试着让女儿准时睡觉，或者解释她为什么偶尔会让女儿在晚上大哭一下的时候，她还会重复这句话。

我也听过其他的妈妈说“我是个糟糕的妈妈”。这句话几乎变成一种口头禅了。艾米丽如此爱说“我是个糟糕的妈妈”，虽然听起来有点负面，但我估计她只是随口说说，寻找安慰而已。

对于美国妈妈，内疚感就好比是所要缴付的感情税，当我们工作不在家，没有给孩子买有机蔬菜吃，或者让孩子看电视而使自己可以上网或者做饭时，都会感到内疚。如果我们感到自责，我们反而更心安理得一点儿。我们不是自私，我们已经为自己的过错而“付出代价”了。

在这点上，法国人依然不同。和美国妈妈一样，法国妈妈也认为这些做法是过分和不适当的，也会自责。毕竟，她们在养孩子的同时还去工作。和我们一样，她们也无法在工作或者育儿上达到自己的标准。

不同的是，法国妈妈不会将内疚感定位为一种价值的体现。正好相反，她们认为内疚感是不健康、是不开心的，她们试着避免这种感觉。“内疚感是一个陷阱。”我的朋友、作家代理人莎伦说。当她和她

讲法语的女性朋友共饮一杯的时候，她们相互提醒对方“世间没有完美的妈妈……我们这么说以使对方安心”。

法国妈妈们设置的那些标准当然很高。她们要自己性感、漂亮，每晚餐桌上都要有自己做的菜。但她们不会将内疚感加在这些压力之上。我的朋友、法国记者丹妮尔，就和人合著了一本书《完美妈妈就是你》（La mère parfaite, c’est vous）。

丹妮尔依然记得第一次将5个月的女儿送去日托中心的那一幕。“离开她我感到很悲伤，但和她在一起不工作也会让我感到悲伤。”她解释道。她强迫自己正视这种内疚感，然后就让它过去吧。“让我们放下自责，然后继续生活。”她告诉自己。不管怎样，下面这句话让我和她都感到安心，她说：“世间没有完美的妈妈。”

之所以法国妈妈更强烈地想要克服内疚感，源自她们的一种观念——妈妈和孩子整天待在一起，对谁都不健康。她们认为对孩子过度关注和担心，以及发展令人担忧的“排外性母子关系”（relation fusionnelle）——母亲与孩子的需求过多地交织在一起，都可能带来不良后果。小孩子，甚至是婴儿和学步儿，都需要在没有妈妈持续地干涉下完成内心的成长。

“如果你的孩子成为你人生唯一的目标，这对孩子的发展很不利。”丹妮尔说，“试想一下，如果孩子是妈妈的唯一希望，那将会给他带来怎来怎样的影响。我认为这是所有心理分析学家都认同的观点。”

但孩子和母亲的分离也会有做得太过分的例子。当法国司法部长拉希达·达坦生下女儿柔哈5天后就返回工作岗位时，法国媒体一片哗然。在法国版《ELLE》所作的一项问卷调查中，42%的答卷者形容达坦是个“工作狂”。（不过，43岁的达坦是一位单身妈妈，而且拒绝公布孩子父亲的身份，这更加具有争议性。）

当我们美国人讨论工作与生活的平衡时，我们的说法有点模棱两可。这个说法是，我们尽最大努力既不把工作做得太糟糕，也不把生活搞砸。

法国人也讲究平衡，但他们的意思却不同。他们不允许生活中的任何一个部分——包括育儿在内——影响到休息时间。这更像均衡的一餐，食物中包含肉类、主食、水果、蔬菜和甜品。在这种观念下，“工作狂”的拉希达·达坦就和那些全职在家的妈妈们有了同样一个问题：生活重心偏离。

当然，对于一些法国妈妈来说，平衡只是一种理想状态，但这至少是个让人感到平静的目标。当我问我的巴黎朋友以斯这个问题时——她身为全职律师又是一位妈妈，她的问答让我惊讶，原来答案既简单又不令人神经紧张。“一般来说，我不会想我是不是不够好，因为我真的觉得自己很不错。”

伊娜·德拉弗拉桑热[注]不是一位普通的法国女性。在20世纪80年代，她是卡尔·拉格斐[注]心目中的缪斯女神，还是香奈儿的御用模特。之后她曾获邀将她的面孔作为法兰西共和国的象征玛丽安，印在邮票上和塑造成半身像立在市政府前。曾经获邀作为玛丽安头像模特的人有碧姬·芭杜[注]和凯瑟琳·德纳芙[注]。德拉弗拉桑热接受成为玛丽安头像模特之后，和拉格斐分道扬镳，他敏感地说他不想“打扮一尊雕像”。

现年40多岁的德拉弗拉桑热，依然眉目含情、留着慵懒的深发、拥有长得好似要从咖啡桌下伸出来的纤纤玉腿。她创立以自己名字命名的时尚品牌。偶尔也会在霓裳天桥上觅得佳人的身影。在2009年，时尚杂志《Madame Figaro》的读者票选她为巴黎女性的化身。

德拉弗拉桑热还是一位妈妈。她有两个同样拥有修长美腿和生活在聚光灯下的女儿——十几岁的乃恩和维奥莉特——她们已经开始了

自己的时尚和模特儿的生涯。德拉弗拉桑热曾无视自己的魅力，戏称自己是“深色的芦笋”。她说她也不是个完美的妈妈。“我会忘记做清晨瑜伽，我会在车镜前涂唇彩和睫毛膏。最重要的是，要学会去除自己不完美所产生的那种内疚感。”

显然，德拉弗拉桑热不是普通人，但她体现了一种追求平衡的法国理想。在接受法国画报《法国竞赛》（Paris Match）的采访时，她形容在她丈夫去世后3年，她在法国阿尔卑斯山的一个滑雪胜地与女儿们度假时，遇见了一位男士。这位男士碰巧是法国一本主流杂志的高层并荣获过法国荣誉军团勋章。（德拉弗拉桑热可不是无缘无故被拉格斐当作缪斯女神的。）

她推掉这位男士数个月的求婚，解释说她还没有准备好。但是，就如她告诉《法国竞赛》的那样：“最后，是我打给他，说‘好吧。我是一位妈妈、一个职业女性，但我同样是个女人’。对于女儿们，我认为有一个恋爱中的母亲对她们也会有益。”

---

1. 伊娜·德拉弗拉桑热（Inès de la Fressange），法国超级名模，知名时装品牌香奈儿的代言人。——译者注
2. 卡尔·拉格斐（Karl Lagerfeld），巴黎的时尚设计师、艺术家。曾任知名时装品牌香奈儿的领衔设计师、创意总监，并自创同名时装品牌与意大利时装品牌凡迪。人们称他为“时装界的凯撒大帝”或是“老佛爷”。 他被传媒封为“当代文艺复兴的代表”。——译者注
3. 碧姬·芭杜（Brigitte Bardot），著名法国性感女性。——译者注
4. 凯瑟琳·德纳芙（Catherine Deneuve），法国女演员。——译者注

第九章
“香肠便便”——法国宝贝的“专属脏话”

法国人认为孩子的捣乱、不乖，只是调皮的小动作。所以每次宝贝做错事或者挑战权威的时候，父母不必感到崩溃，更不用采取严厉措施。

“香肠便便”，是宝贝们的“专属脏话”。和我聊天的法国父母说，这是孩子们表示藐视世界和规矩的一种表达方式。孩子们已经有那么多规则和限制了，他们也需要一点儿自由。

当小豆豆大约3岁的时候，她开始说一句我从来也没听过的话。起初我以为是caca buddha，听起来有点对我信佛教(注)的朋友不敬（caca是法国孩子说的“便便”）。但后来，我认识到她是在说caca boudin（发音为“bu da”）。Boudin的法语意思是香肠。我女儿随时随地会大喊“香肠便便”，请原谅我的法语。

就像所有正面的发泄词汇一样，caca boudin可以随时随地使用。小豆豆在和朋友跑进家门时会开心地大喊这句话。对于她，这句话同样意味着“不管怎样”“别管我”或者“不关你的事儿”。所有回嘴的时候都可以通用。

我：“你今天在学校做了什么？”

小豆豆：“caca boudin。”（哼哧哼哧地笑。）

我：“你要吃点西兰花吗？”

小豆豆："caca boudin！"（狂笑起来。）

我和西蒙不确定caca boudin到底从何而来。这句话是粗鲁的还是可爱的？我们应该觉得生气还是可笑呢？我们不了解社会大环境，我们也没有在法国度过童年。安全起见，我们告诉她不要再说这句话。她让步了，不过是在说完这句话之后，再加一句："我们不能说caca boudin，这不是好话。"

小豆豆那处于萌芽期的法语确实给了她一些小实惠。当我们圣诞带她回美国，我母亲的朋友不停让她用法语口音念她发型师的名字让–皮埃尔（让–皮埃尔曾给她剪过一个顽童式短发，她们看到后惊呼：好法式呀）。大人叫小豆豆唱歌，她很开心地表演了在学校学的一些法文歌曲。我很惊讶她打开一个礼物，第一次自发地说，哦啦啦！（法语：oh la la(注)!)

但很明显会双语不仅是个派对戏法或者一个技能。随着小豆豆的法语不断进步，她开始不仅将陌生的句子带回家，还会带回一些新的想法和规矩。她的新语言不仅让她成为一个会讲法语的人，还让她成为一个法国人。我不确定我是否能接受这种转变，我甚至不知道"法国人"究竟应该是怎样的。

通过学校我们更多地了解法国。小豆豆开始上école maternelle——法国的免费公立学前班了。这个学前班除了周三，周一至周五都上全天课。但它不是强制性的，孩子们也可以选择上半天制的课。不过法国几乎每个3岁的孩子都会上全天，孩子在学校里都会有相似的体验。这是法国将学步儿转变成法国人的主要方式。

学前班有着一些很高的目标。实际上，这是一项国家工程，旨在将以自我为中心的3岁孩子转变成文明、善解人意的公民。教育部发给每位家长的手册解释说，在学前班里孩子"会发现这个丰富且有约束

力的大家庭，而他们是其中一员。他们会感到大家庭如此欢迎他们、如此重视他们，他们还会随后欢迎其他的小朋友”。

夏绿蒂是一位在学前班工作了30年的老师[孩子们优雅地称她为maîtresse（老师），或者更正式些称呼为mistress（老师）]，她告诉我学前班第一年孩子们是非常任性的。“他们不知道老师是每个人的。”她说。相反，这些小不点只是懵懂地以为，当老师在台上讲话的时候，她是针对自己的。孩子们一般会被允许自愿组成小组，一般3人或4人一组，每个组围绕着自己的桌子进行活动。

对于我来说，学前班就好像一个满是小矮人的艺术学校。在小豆豆的第一学年，教室的墙上很快贴满了他们的画作。让孩子们能够“感知、感觉、想象、创造”是学前班的目标。孩子们学习举起他们的双手，用法国人的方式，将一根手指指向天空。

我一度对小豆豆上学很担心。日托中心是一个供小孩子蹦蹦跳跳的场所。学前班则更像一个学校班级，班级很大。有人提醒我说父母基本上无法知道学校里的情况。一个美国妈妈告诉我，老师向她解释“如果我什么都不说，就证明她很好”之后，她就不再追问老师关于女儿的表现了。小豆豆第一学年的老师是一个看起来挺阴沉的女人，整整一学年，她唯一对小豆豆的评语就是她“非常平静”。（小豆豆却很喜欢这位老师，也很爱她的同学。）

除了画画，学校还强调学习遵从指令。在小豆豆第一学年，当我看到全班都在画完全一样的东西时，我感到有些不安。一天早晨，我看到有25幅一模一样的画挂在教室的墙上，上面画着一个黄色的小人儿，有着绿色的眼睛。作为像我这样一个没有一个（有时还需要两个）截稿日期就无法写作的人，我认识到约束的必要性。但当看到全部一模一样的画作时，我还是有些不安。（小豆豆第二年的艺术作品就比较自由一点了。）

过了一段时间，我认识到在小豆豆第一学年的教室里，满墙都是艺术作品，却没有一个字母表。在家长会上，没有人提到阅读。他们反而在给教室里一盒子的蜗牛（小一点、不做食用的蜗牛）喂生菜的问题上议论纷纷。

事实上，据我观察，孩子们在6岁前根本没在学前班学习阅读。他们只学了字母、发音，和如何写自己的名字。我听说一些孩子会自己拿书阅读，不过我没有看到是谁，而他们的家长也从没有对人提过。在小学一年级之前，也就是孩子长到7岁之前，学习阅读根本不在幼儿园法语课程设置的范围内。

这种放松的态度，和我那最基本的美国理念“越早越好”，完全背道而驰。但即使是小豆豆同学里那些拥有高级轿车的爸爸妈妈也不会强迫孩子学这学那。“我喜欢他们不急着花时间学习阅读。”一位记者马里恩，如实告诉我。她和她的先生说，孩子学习社交能力、学习如何组织自己的思维、如何把话说好，在这个阶段要重要得多。

他们很幸运。虽然学前班不教阅读，但绝对教语言。事实上，学前班的一个主要目标就是教不同背景的孩子说得一口完美的法语。法国政府颁布的家长手册说法语应该是“丰富、流畅、易于理解的”（就是说，他们需要说得比我好得多）。那位老师夏绿蒂，告诉我移民的孩子在9月刚入校时，法语说得不是只言片语，就是根本不会讲。到了隔年3月份，他们说得即便不流利但也能及格了。

法国人的逻辑似乎是，如果孩子们可以清楚地说话，他们就可以清楚地思考。为了加强他们的口语语法，家长手册说，一个法国孩子应学习“观察、询问，让他的疑问句问得越来越合理。他学习接纳别人的观点而不是自己的，这种带着逻辑思考的比较让他初尝推理论证。他慢慢能够数数、归类、命令、描述……”。那些晚间电视节目里滔滔不绝、侃侃而谈的哲学家和知识分子，显然在学前班的时候就已经开始锻炼自己的口才和思辨能力了。

我很感谢法国的学前班。同时，我也没有忘记我远在美国的朋友，即使他们没有买宝宝早教DVD，他们也正在为孩子争取私立学前班的名额。他们要每年花费12 000美元，只为孩子每天上半天课。我见到一位来自新泽西的妈妈，她每天驱车50分钟送双胞胎女儿上学前班。在接孩子放学前，她在家有足够的时间淋浴和洗衣服。其实，不仅仅是富人要为育儿花血本，在一项关于美国有两个幼儿的家庭需要多少钱保证基本生活的调查中，育儿费用是比例最高的。

法国的学前班当然还不完美。无论老师好坏，他们都是终生聘用制。学校存在长期资金问题以及偶尔会出现班级拥挤的现象。小豆豆的班级有25个孩子，感觉上孩子已经很多了，但其实还没有到达上限。（每个班有一个助教，提供学生所需、带学生上卫生间，以及处理纷争。）

好的方面是，我唯一需要付费给学前班的就是午餐费（费用根据家长们的收入，每天从0.13~5欧元不等）。从我家走路去学校只需7分钟，学前班可以让妈妈们腾出时间工作。每周上4天课，上课时间为早上8:20到下午4:20。另外一项小的花销是，学校有“休闲中心”，在晚上和周三全天帮助家长照顾孩子。休闲中心在学校假期以及夏天大部分时间都开放，他们会带孩子们逛公园或者参观博物馆。

将我的美国小姑娘转变成法国人，学前班起了很大的作用，甚至我都变得更加法国化了。和在日托中心的时候不同，现在其他的家长会对小豆豆感兴趣，顺便把兴趣转向我。他们会将我们一家看作可以一起逛逛校园的伙伴（上日托中心则不同，毕业后孩子们就被分入不同的学校）。小豆豆班级的一些妈妈家中有小婴儿或者正在休产假。当我到学校接小豆豆并带着她去街对面的公园时，我和其中的一些妈妈会坐在一起看孩子们玩耍。渐渐地，我们甚至被邀请到对方家开生日派对、喝下午茶或者共进晚餐。

当学前班让我们更融入法国生活的时候，它也让我们认识到法国家庭遵守的一些美国没有的社交礼仪。我们有天去我的朋友以斯家共进晚餐，他们夫妇有一个和小豆豆年纪相仿的女儿。晚餐后，以斯变得非常激动，因为她的小女儿躲在自己房间里不肯出来和我们说再见。以斯最后踏进小姑娘的房间，把她拖了出来。

“Au revoir”（再见）。4岁的孩子老老实实地说。以斯松了一口气。

当然，我已经让小豆豆学会两个神奇的词：“请”和“谢谢”。不过看起来法语中神奇的词有四个：s’il vous plaît（请）、merci（谢谢）、bonjour（你好）和au revoir（再见）。“请”和“谢谢”当然是必要的礼貌用词，但还不够。bonjour和au revoir，特别是bonjour，是非常基本的词汇。我当时还没意识到说bonjour是变成法国人的重要一环。

“我嘛，我的困扰是让我的孩子会说merci、bonjour和boujour，madame（你好，女士）。”奥德丽·古塔尔，那位有着3个孩子的法国记者告诉我说，“你无法相信，从1岁开始，我每天会跟他们讲15次之多。”

对于一些法国父母来说，简单的bonjour还不够。另一个妈妈说：“他们应该带着自信说，这是社交的第一步。”维吉尼亚，那位全职在家的苗条妈妈，要求她的孩子更加礼貌地说“bonjour，monsieur”（你好，先生）和“bonjour，madame”（你好，女士）。

我的朋友以斯非常坚持boujour的使用，不然会以惩罚相逼。“如果她不说bonjour，她就得待在她的房间里，不能和客人一起用晚餐，”以斯解释，“所以她会说bonjour，虽然那不是最诚挚的bonjour，但至少她在重复地练习。”

本笃是一位教授，也是两个孩子的爸爸。他告诉我一件当他带孩子和祖父母小聚的时候发生的一件事。他3岁的女儿那天生起床气，吃早饭前不愿意对爷爷说bonjour。最后，她在走向餐桌时，对爷爷妥协说“pas boujour，papi”（早上不好，爷爷）。“我爸爸依然很高兴她这么说。因为从某种程度上来说，她正在回应他。”本笃解释说。

大人也应该互道bonjour。我觉得游客有时候在巴黎的咖啡店和商店常常得到粗鲁的对待，部分原因是因为他们没有用bonjour回应当地人，即使他们后来用英语说也起不到作用。坐的士时说bonjour非常必要，在餐馆里服务生第一次走向你的餐桌的时候也要这么说。在商店里，当询问你选的短裤是否有你的号码前也要先说bonjour。说bonjour是对一个人存在的一种回应。它反映出你将她视为一个平等的人，而不是一个本来就应该服务于你的下级。我很惊讶于当我很温和、礼貌地说出bonjour时，人们会明显地放松心情。它也反映出，虽然我有奇怪的口音，但我们正在文明地社交。

在美国，当一个4岁的美国孩子走进我家时，他不是必须要问候我的，他可以躲在父母问候的保护伞下。而且在美国环境里，我也觉得没什么。我不需要孩子回复我，因为我不需要把他看作一个完整的人，他只是个孩子。我也许会一直听父母说他多么有天分，但事实上他根本不和我说话。

当我在美国和家人共进一个正式的家族午宴，我感到很震惊，因为我那些坐在餐桌前、从5~14岁不等的表兄弟或表姐妹，除非我先开口，不然根本不和我说话。有些人甚至只蹦出一个词来回答我的问题。即使是青少年也不习惯在不熟悉的大人面前自信地表达自己。

还有一个关于bonjour的、让法国人困扰的问题：在法国，孩子不能有阴沉的表现。孩子应该主动问候，就如同大人走进我家和我打招呼一样，任何孩子走进来时都要问候我。“问候是将别人视为一个完整

的人的必须表现。”身为教授的本笃说，“如果孩子们没有问候别人，那些人就会感到很受伤。”

这不仅仅是当地社会风俗，还是一项国家工程。在小豆豆学校的家长会上，她的老师说学校的目标之一就是让孩子们记住大人的名字（小豆豆会叫老师的名字），另外还要练习对大人说boujour（你好）、au revoir（再见）和merci（谢谢）。法国政府颁发的手册说在学前班，孩子们应该领会“谦恭和礼貌”，其中包括“每天早晚都要和老师问候，回答问题，感谢给予自己帮助的人，不打断别人的讲话”。

法国孩子并不是每次都能成功地说bonjour。场景一般是这样的。通常家长习惯推孩子一下，说：“来，说bonjour！”被问候的大人会等一小下，然后友好地对孩子的父母说，没关系，别担心。这种情况也算是完成应尽的礼貌了。

让孩子说bonjour并不仅仅是为了尊重对方，它同时也是在帮助孩子们认识到别人也有感觉和需求。

“这避免了自私行为，”那位把她那可爱、受宠的独生女儿拉出来和我告别的母亲以斯说，“如果孩子忽视别人、不说bonjour或者au revoir，那么他们只会生活在自己的泡沫世界里。父母已经为他们奉献了自己，他们什么时候才能明白除了接受，还有给予呢？”

说“请”和“谢谢”是将孩子置于一个下级的、接受者的角色，不是大人为他们做了什么事情，就是孩子向大人要求了什么事情。但是bonjour和au revoir则将孩子和大人，至少在那一刻，放在了平等的位置上。它加强了“孩子也是人，也有自己的权利”这样一个印象。

我止不住地想，如果一个孩子能不打招呼就钻进我家，那么他就能在我的沙发上跳来跳去，就能只吃意大利面而不吃别的，就能在我吃晚饭的时候钻到桌子下面咬我的脚。如果她在礼貌的第一步上就得

到豁免，那么她以及其他任何人，都会顺理成章地认为她在其他规则上也会得到豁免，或者不用遵守其他的规矩。说bonjour能对孩子、对每一个人发出信号，那就是她可以表现得很好，这为大人和孩子之间的互动奠定了基调。

家长们承认，从某些角度上讲，问候某人是一个成年人的行为。有两个分别为7岁和9岁女儿的医学伦理学家丹妮丝说：“我认为说‘你好’并不容易”。丹妮丝也说，但这让孩子认识到他们的问候对大人来讲是有意义的。她解释：“我认为一个不知道说bonjour的孩子不会真的拥有自信。”

对于孩子的父母也是这样。这是因为说bonjour是一种有教养的明显表现。不会说这几个神奇词汇的孩子，很容易让别人贴上mal élevé（没教养）的标签。

丹妮丝说她的小女儿曾经邀请一个朋友来家里玩儿，那个孩子动不动就大喊大叫，而且开玩笑地叫丹妮丝“亲爱的”（chérie）。“我对老公说，我绝对不会再邀请他，”丹妮丝告诉我，“我不想我的孩子和没教养的孩子一起玩儿。”

记者奥德丽·古塔尔曾写过一本书《家庭大学问》（Le Grand Livre de la Famille）。在书中，她试图颠覆一些法国育儿的习俗。但即使是古塔尔也不敢挑战bonjour的重要地位。“诚实地说，在法国，一个到了某地却不说‘bonjour’（你好），‘Bonjour，monsieur’（你好，先生），以及‘bonjour，madame’（你好，女士）的孩子是受人排斥的。”她告诉我，“当我去一个朋友家做客，如果一个6岁的孩子视线没有离开电视，我就会说他‘没有家教’。我不认为这很正常。”

“我们所在的社会有着许多规则，如果你不遵守它，就被社会排斥。这样做很愚蠢。因为这样（你的孩子）就很少有机会去融入社

会，去认识其他的人。我在我的书里说，你的孩子最好还是要知道这个规则。”

是的，我已经模糊地认识到法国的孩子都在说bonjour，但是我不知道他们有多依赖它。这就跟你在美国拥有漂亮的牙齿所反映出的信息一样。当你说bonjour，就意味着你的家人很重视你的家教，而你将会遵守基本的社会规则。小豆豆那些三四岁的同龄孩子已经被灌输bonjour几年了。但小豆豆还没开始呢，在她的小脑瓜里，只有“请”和“谢谢”，也就是说她只学到50%。她也许已经被贴上过“没有教养”的标签了。

我试着给她灌输一点人类学的知识，向她解释bonjour是这个国家当地的习俗，她应该保持尊重。

我说：“我们生活在法国，对于法国人来说，说bonjour对于他们非常重要，所以我们也要这么说。”我会在参加生日派对或者去法国朋友家做客时，在电梯里告诫她。

“当我们进门后要怎么说呀？”我带着渴望的眼神问她。

“Caca boudin（香肠便便）。”她回答。

通常当我们进门，她什么都不说。因此我就用那个非常普遍的做法，叫她说bonjour。至少我是在遵从这个习俗的，也许甚至是我也在慢慢地接受这个习惯。

有一天，当我和小豆豆正走在去学校的路上，她突然转向我说：“即使我很害羞，我也必须说bonjour。”这也许是她在学校学到的。不管怎样，这句话没错。她能知道这点也很好。但我却又开始担心她是否太逼着自己学习这个规矩了。让自己装成法国人是一回事儿，真正变成法国人则是另一回事儿了。

虽然我对小豆豆正在成长为一个法国人感到矛盾，但我对她变成一个说双语的孩子则非常兴奋。作为父母，我们和她只说英语。在学校，她只说法语。有时我很吃惊我竟然能生出一个毫不费力就可以说出carottes rapées（胡萝卜丝）和confiture sur le beurre（果酱加黄油）等法语词组的孩子。

我曾经认为幼儿能简单地“捡起”一门语言。但其实这需要长期的磨炼，以及在不断地犯错中成长。有一些人告诉我小豆豆的法语仍然带有美国口音。虽然小豆豆从来没有出过巴黎圈，但由于我们，她明显地带有一些美国味儿。有一天当我带她上她周三早晨的音乐课（一般是临时保姆带她去），我发现虽然老师会对其他的孩子讲法语，她却一直在和小豆豆说混杂着其他语言的英语。之后，一位舞蹈老师用法语告诉班上的小女孩们，平躺在地板上“comme une crêpe”（像油煎薄饼一样），然后她转向小豆豆说，“comme un pancake(注)”。

起初，连我都能意识到小豆豆说法语时会说错，句子中有着奇怪的组合。她通常用英语中的“for”来代替法语同义的词“pour”。她仅仅记着在班上学的法语词汇，但她不会用这些词来聊汽车或者晚餐。有一天她突然问我：“Avion是airplane（飞机）的意思吗？”她自己搞明白了。

我搞不清楚哪些错误是因为她说双语的原因，哪些错误是因为她只有三四岁的原因。有一天在地铁站，小豆豆靠着我说：“你闻起来像vomela。”结果这其实是“vomit”（英语：呕吐的味道）和“Pamela”(注)的综合体。

一分钟后，她又靠过来。

“现在我闻起来像什么？”我问。

“像大学的味道。”她说。

在家里时，一些法语的表达词汇取代了英语。我们开始用法语的coucou取代了英语的peekaboo[注]；挠她痒痒的时候，我们不说coochi coochi coo（英语）而说guili-guili（法语）。小豆豆不玩hide-and-seek（英语：捉迷藏），她玩cache-cache（法语：捉迷藏）。我们把垃圾放进poubelle（法语：垃圾箱）；她的安抚奶嘴叫tétine（法语：安抚奶嘴）。我们家的人没有人farts（英语：放屁），而是prouts（法语：放屁）。

小豆豆在学前班第一年的春天，朋友们告诉我她的美国口音没有了。她听起来像个真正的Parisienne（法语：巴黎人）了。她变得对法语非常自信，我偷听到她用法语，故意带着夸张的美国口音（也许是我的美国口音）和朋友们开玩笑。她喜欢有意将两种口音混在一起说，比如把英语的“sprinkles”（洒）融合法语说成“shpreenkels”。

我：“d’accord”（同意）这个法语词用英语口音怎么说？

小豆豆：“你知道的！Dah-kord。”（口音听起来像美国亚拉巴马州人。）

我的父亲发现有一个“法国”外孙很迷人。他要小豆豆叫他grand-père（法语：外祖父）。小豆豆才不干呢，她知道他不是法国人。她就是用英语叫他外公。

在夜晚，我和小豆豆一起看图画书。她很兴奋、很放松地将英语句子翻译成意思相同的法语句子，就像之前翻译“飞机”那样。当我们读到玛德琳书本里的著名句子：“Something is not right!”（有事情不对！）她就直接翻译成白话的法文：“Quelque chose ne va pas!”

虽然西蒙有英国人口音，但小豆豆的英语听起来更像美语。我不知道是受我影响还是受艾摩[注]的影响。我知道在巴黎其他讲英语的孩子，都有他们自己的口音。小豆豆的一个朋友，父亲来自新西兰，妈

妈是半个爱尔兰人，可这个孩子的口音完全是英国口音。一个有着巴黎妈妈和美国加利福尼亚爸爸的男孩，说起英语来会让人想起20世纪70年代美国电视里的法国厨师。在附过住的一个小男孩，父亲讲波斯语，而妈妈是澳大利亚人，他的英语听起来像一个咯吱咯吱作响的木偶发出的声音。

说英语的时候，小豆豆偶尔会搞错一个词发音的重音音节。（比如，将“salad”的重音音节放在后面。）有时她会将英语句子用法语的顺序说出来（“我，我不要打针，我”），或者逐字地将法语翻译成英语。她会说“以后”（英语：after），但其实她的意思是“稍后”（英语：later）。（法语中是同一个词après。）

有时候，小豆豆根本不知道母语为英语的人是怎样讲英语的。她会奇怪地挪用看过的迪士尼公主动画片里的句子。当她想知道她穿戴得是否漂亮，她会简单地问：“Am I the fairest?”（我是最漂亮的吗？）注这些都是小事情，是上美国外宿夏令营就可以解决的问题。

另外一个融入我们英语词汇的法语单词是bêtise，它的意思是调皮的小动作。当小豆豆站在桌子上，抓起一颗糖果，或向地上扔一颗豌豆，我们会说她“doing a bêtise”（正在做调皮的小动作）。bêtise不算十分令人讨厌。它所表达的行为不好，但也没有那么不好。这些小动作积累多了，就会招致惩罚。但偶尔一次bêtise也许就不会了。

我们开始使用这个法语词是因为没有适当的英文单词来替代。在英语里，你没办法告诉一个孩子他有“调皮的小动作”。在英语中，我们会给他贴一个比犯罪好不了多少的标签，说他顽皮、行为不当，或者说“不乖”。

这些说法并没有真正显示出行为的严重性。当然，在英文里，我知道打桌子和打人之间的区别。但我需要给孩子定个轻罪——这仅仅是“调皮的小动作”，让作为家长的我能够作出恰当的反应。这样我就

没必要在小豆豆每次做错事或者挑战我的权威的时候，感到崩溃或者采取严厉措施了。它告诉我，有时候这仅仅是“调皮的小动作”。这个词让我平静下来。

我不仅仅从小豆豆那里，还从许多法语的童书中搜集到不少新的法语词汇。有时候我们从生日派对上、从书店里或者邻居的旧货出售那里得到这些童书。如果身边有当地人的时候，我会很小心地避免给小豆豆念法语书。我能听到我的美国口音，以及感受到自己看到陌生单词的犹豫。通常我努力让自己的发音不要太奇怪，以至于读到第三遍才明白故事情节。

我很快认识到法语童书和歌曲与美国的相比，并不仅仅是语言上不同。通常，它们的情节和寓意也非常不同。在美国童书里通常存在一个现象：主角努力解决问题，最后结局都很完美。勺子希望她是叉子或者刀子，但结果发现原来身为勺子是多么棒的一件事。一个不想让其他孩子在他盒子里玩儿的小男孩，之后会自己离开这个盒子，最后认识到所有的孩子应该一起在盒子里玩儿。主角受到了教育，生活变得更美好。

这不仅仅体现在书里。当我给小豆豆唱《如果幸福你就拍拍手》，当我看《安妮》音乐剧DVD，里面唱到太阳明天将会升起，我都能感受到里面那令人极度兴奋的希望。在英语世界里，每一个问题似乎都有解决方案，明媚的阳光照耀每个角落。

我给小豆豆读的法国童书里也会有相似的架构。首先有问题发生，主角也非常努力要解决问题，但成功很少持续很长时间。通常主角在故事最后又会遇到相同的问题。每个人都能从中得到学习、得到成长，但很少会有人因此而蜕变。

小豆豆最喜欢的一本法文童书是讲两个漂亮的小女孩，她们是表姐妹，同时也是最好的朋友。埃列特（红头发的孩子）总是指挥爱丽

丝（深色皮肤的孩子）。一天爱丽丝觉得她再也无法忍受，决定不和埃列特玩了。她们孤独地僵持了好一阵子。最后埃列特来到爱丽斯的家，请求她的原谅，并保证自己会改正。爱丽斯接受了道歉。下一页，两个小女孩玩医生和病人的游戏，埃列特正企图给爱丽斯打针。什么都没有改变。故事完毕。

不是所有的法文童书都是这样结尾，但大部分的书都是如此。传递的信息是，结局不一定要是好的或者高兴的。这是欧洲人生活的一个缩影，你可以从中看到小豆豆法文故事中的寓意：人生是模糊不清并且复杂的；这里有坏人和好人；我们每个人都存在着双面性。埃列特是很有控制欲，但她也很有趣。爱丽斯是受害者，但同时她似乎是罪有应得，她后来又重蹈覆辙。

我们推测埃列特和爱丽丝进入了这个烦恼的怪圈，是因为两个女孩的友谊通常就是这样。我倒是希望我4岁的时候就能懂得这一点，而不是到我30岁的时候才意识到。作者黛布拉·奥利维尔指出美国女孩拿着菊花边摘掉花瓣边说："他爱我，他不爱我。"然而，法国女孩子就能接受感情的多样性，说："他有一点儿爱我，他很爱我，他热烈地爱着我，他疯狂地爱着我，他一点儿也不爱我。"

法语童书的角色们会很矛盾。在小豆豆的完美公主丛书中，有一本讲道佐伊打开礼物，声称她不喜欢。但在下一页，佐伊一下变成了"完美的公主"，她跳起来高兴地对送礼物的人说谢谢。

如果这本书有美国版，佐伊也许会克服她的坏习惯，蜕变成一个完美的公主。法文书更贴近现实生活：佐伊继续和她的双面人格作斗争。这本书鼓励公主似的礼仪习惯（书的结尾会给孩子的好习惯发一个小证书），但众所周知，孩子同时也会时不时地做点"调皮的小动作"。

给4岁孩子看的法文书里，会看到关于裸体和爱情的东西。小豆豆有本书，讲道一个男孩子意外地裸着身体去学校。她还有本关于罗曼蒂克的书，书中小男孩不小心尿了裤子，小女孩将自己的裤子借给他穿，然后用一个大方巾围成一条裙子穿在了自己的身上。这些书中的故事，还有我认识的法国家长，都将学龄前儿童的迷恋和浪漫视为真心的。

我认识一些有着美国父母却在法国长大的人。当我问他们感觉自己是法国人还是美国人时，他们几乎都说取决于大环境。在法国时他们反而觉得自己是美国人，而在美国时他们觉得自己是法国人。

小豆豆似乎也有这个趋势。我几乎毫不费力地就传递给她一些美国特质，比如抱怨和糟糕的睡眠，但其他方面则需要我付出很多努力。我开始挑选一些美国节日来庆祝，主要按大家饮食量的大小来定。保留万圣节，去掉感恩节。美国国庆日（7月4日）和法国国庆日（7月14日）挨得很近，我们就干脆一起庆祝了。我不确定传统的“美国”食品应该有什么，我很奇怪地坚信小豆豆应该喜欢吞拿鱼三明治。

让小豆豆感觉自己是美国人就已经很难了，而最难的是我还想让她感觉自己是犹太人。虽然我在学校申请了没有猪肉的饭菜，但这显然不能强化她宗教身份的认同感。她一直试着搞明白这个奇怪的、没有圣诞老人的宗教到底是怎么回事，也试着想办法如何能躲开这个宗教。

“我不想当犹太人，我想当英国人。”她在12月初宣布。

我很不情愿提到上帝。我担心告诉她有一个无所不能的人处处存在会吓到她，比如，设想一下，这个人一直在她的房间陪着她。（她已经非常害怕女巫和狼了。）取而代之的是，在春天，我准备了一个高雅的逾越节(注)晚宴。第一次祈祷进行到一半，小豆豆就乞求离开餐

桌。坐在餐桌尽头的西蒙流露出生气的“我早告诉你会这样”的眼神。我们喝着犹太面丸子鸡汤，然后将话题转到了荷兰足球上。

光明节[注]则过得非常成功。这也许是因为小豆豆又长了半岁的缘故，可能也有蜡烛和礼物的原因。不过真正让小豆豆喜欢的是我们在客厅唱歌、跳传统的霍拉舞，然后转圈圈转得头晕倒下。

就这样过了8天，还送给她8个精心挑选的礼物，但她依然是个无神论者。

“光明节结束了，我们不是犹太人了。”她告诉我。她想知道“Père Noël”（圣诞老人）——她在学校听到这个词的——什么时候能光顾我们的家。在圣诞夜，西蒙坚持在我们的火炉边上挂上圣诞袜。他不是很严格地遵从荷兰文化传统，他的做法也没有宗教意味。（荷兰人在12月15日的时候挂圣诞袜。）虽然小豆豆的圣诞袜里只有一个便宜的溜溜球和一些塑料剪刀，但当她醒来看到圣诞袜的时候，欣喜若狂。

“圣诞老人一般都不见犹太孩子，但他今年来我们家了！”她唧唧喳喳地说。从此以后，我接她放学的时候，我们的对话通常都像这样：

我：“你今天在学校做了什么？”

小豆豆：“我吃猪肉了。”

鉴于我们是外国人，将英语作为母语也不是什么坏事。英语，当然，也是法国今天必须掌握的一门语言。大多数40岁以下的巴黎人的英语水平都至少说得过去。小豆豆的老师邀请我和一个加拿大爸爸早上来给班里的小朋友读英文书。小豆豆的一些朋友上过英文课。他们的家长总啧啧称赞小豆豆多么幸运会说双语。

但有一对外国父母也有不好的一面。西蒙一直提醒我，当他是个孩子的时候，要是他的父母在荷兰的公共场合讲荷兰语，他就会大为不快。我回想起在小豆豆学前班的年末音乐会上，学校邀请家长们参与表演一些歌曲。其他大部分家长都知道歌词，而我却含糊地跟着唱，希望小豆豆没有看出来。

很显然我必须在我想给予小豆豆的美国身份以及她正在快速融入的法国身份之间妥协。对于她用法文叫灰姑娘Cendrillon，叫白雪公主Blanche-Neige，我也慢慢习惯了。当她告诉我班里的一个小男孩喜欢Spider-Man（蜘蛛侠），发音却是speederman，我忍不住乐了。但当她坚称7个小矮人有唱“嘿吼”，因为在法语版里就是这样唱的时候，我坚持不让步。有些事情是不能妥协的。

幸运的是，这也显示了英语文化是多么的吸引人。

一天早上我带小豆豆步行去学校，穿过小区的中世纪时期的道路时，她突然开始唱：“太阳将在明天升起。”我们一路唱到学校。我梦想中的那个美国小女孩还在。

我最终决定向一些法国人问问那个神秘的词——caca boudin（香肠便便），是什么意思。他们看到我对这个词这么认真，咯咯地笑了起来。原来这是一个带有诅咒意味的话，但是只有小孩子才说。他们早在学习如何用马桶的时候，就相互学到了。

说caca boudin也有点属于“调皮的小动作”。但父母们理解那才是孩子们的兴奋点。这是孩子们表示藐视世界和规矩的一种表达方式。和我聊天的大人们说，其实已经施加给孩子们这么多规则和限制了，他们也需要一点儿自由。Caca boudin给了孩子力量和自主权。小豆豆以前的老师安–玛丽听到我跟她提起caca boudin的时候宽容地笑了起来。“这是社会文化的一部分，”她解释，“我们小时候也这么说。”

但是，这并不意味着孩子可以在任何时候说caca boudin。育儿指导手册《你们的孩子》（Votre Enfant）建议告诉孩子，只有在浴室里的时候才可以说难听的话。有的家长告诉我他们会禁止孩子在餐桌边说这种话。他们不会禁止孩子说caca boudin，但他们会教孩子适当地说这种话。

当我和小豆豆去探访一个住在法国布列塔尼的法国家庭时，小豆豆和这家的小女孩利昂，对着这个小女孩的祖母说了难听的话。这位祖母立刻让她们坐下，同她们讲解什么时候才可以说这些话。

"当你单独在房间的时候就可以讲，当你自己在浴室里的时候你可以讲……你可以光着脚，张开嘴，对着某人说caca boudin。当你独自一人的时候，你都可以说。但当你在学校的时候，不行；当你在饭桌前的时候，不行；当你和爸爸妈妈在一起的时候，不行；在大街上，不行。这就是生活，你必须明白不同之处。"

当我和西蒙对caca boudin有更多的了解之后，我决定对它实施一些限制。我告诉小豆豆她可以说这个词，但是不能太多。我喜欢这个词背后的哲学意义，我们自己有时也会这么讲。一个只有孩子才能讲的脏话：多么稀奇古怪！多么法国化！

最后，我想caca boudin的社会复杂性太微妙了，以至于我们没有办法阻止。当小豆豆同学的父亲在周日下午来我家接他的女儿的时候，他听到小豆豆边跑下楼边喊caca boudin。身为银行业者的这位父亲，小心地看了看我。我确定他把这件事告诉了他的妻子，因为他的女儿后来再也没来过我家。

---

1. 佛教徒的英文词是Buddhist，发音与caca Buddha中的Buddha相似。——译者注
2. Oh la la，在法语中表示惊奇或不满。在英语中，常被误读为"ooh la la"，指顽皮淘气（或下流）的事情，并引申为有法国风味的事情。——译者注

3. 这句话夹杂着法语和英语，comme un为法语，意思是“好像一个”，pancake是英文，意思是“薄饼”。——译者注

4. Pamela为本书作者的名字。——译者注

5. Peekaboo，躲猫猫游戏的英文说法。——译者注

6. 艾摩（Elmo），美国著名卡通剧《芝麻街》里的人物。——译者注

7. 小豆豆这句话引申自《白雪公主》的故事。邪恶的皇后问魔镜：“Mirror mirror on the wall, who is the fairest of them all ?”（魔镜啊魔镜，谁是世界上最美丽的女人？）——译者注

8. 逾越节（Passover），又称无酵节、巴斯卦节，是犹太教的主要节庆之一。逾越节是犹太历正月十四日白昼及其前夜，是犹太人的新年，也是犹太民族的四大节日之一。——译者注

9. 光明节（Hanukah），是犹太人纪念其历史上一次与希腊人争取忠于其犹太信仰的胜利的一个节庆。——译者注

第十章
双胞胎的降临

> 我已经能够将学到的一些法式育儿法用在双胞胎身上了。我渐渐让他们适应那种每天只喝4次奶的国民饮食计划。从只有几个月大的时候开始，除了下午茶时间，他们从不吃零嘴。
>
> 遗憾的是，我们没有对他们尝试“暂停法”。有一对没有独立房间的双胞胎，加上几尺外还有一个稍大一点点的孩子，想要尝试什么事，都实在是太难了。

我终于完成了我的书。一天早饭前，我称了体重，体重很理想，正好100斤，虽然这个成就只能维持饭前这15分钟。我已经准备好再次怀孕了。

不，我还没有准备好。

在我身边的每个人都准备好了。我的朋友们，和我一样都到了快40岁的年纪，这似乎是我们生孩子最后的机会。怀上小豆豆的时候，感觉就像叫比萨饼外卖。你想要？打电话，然后比萨就来了！只要试一下就立刻成功。

但这一次，外卖店没有比萨了。随着时间流逝，我觉得小豆豆和她那个理论上的、可能不会出现的弟弟或妹妹年龄差距在慢慢增大。我觉得我没有多少时间了。如果我不赶快生第二个，那么基本上生第三个孩子的愿望也就成泡影了。

我的医生告诉我，我的月经周期太长了。她说在卵子被释放出来与精子相遇之前，不应该在卵巢里待得太久。她给我开了排卵药，促使我排更多卵，增加受精概率。在此期间，更多朋友致电告诉我她们的好消息：她们怀孕了！我很为她们高兴。真的，我很高兴。

8个月后，我找到一位专医不孕不育的针灸师。她有着一头乌黑长发，店面开在巴黎低端商业区。（大多数城市只有一个“中国城”，而巴黎有五六个。）这位针灸师看看我的舌头，在我的胳膊上扎了几针，并问了一下我的月经周期。

“周期太长了。”她说，并解释这样卵泡会过早萎缩。她给我开了中药，喝起来好像煮树皮水。我非常认真地喝药，但依然没有怀孕。

西蒙说只有一个孩子他也会很开心。出于对他的尊重，我只用4秒钟考虑了一下只有一个孩子的可能性。一种原始的力量驱使着我。这种感觉不是物种延续的原始力量，而是血糖上涌。我想要更多的“比萨”。我回头找我的医生，告诉她我要提高我的赌注。她能给我提供什么办法吗？

她认为我们不需要立刻尝试体外受精。（法国国民保险会为43岁以下的女人付最高6次的试管受精费用。）相反，她叫我在自己的大腿上注射一种药物，促使我早点排卵，这样卵泡就不会提前萎缩。要让这种方法成功，我就必须要在月经周期的第十四天为自己打上一针。让人感到慌乱的是，在打完针后，我需要赶快做爱。

结果，在我月经周期第十四天的那天，西蒙要去阿姆斯特丹工作。可是我呢，不想再等一个月了。于是我给小豆豆找了临时保姆，安排西蒙和我在阿姆斯特丹和巴黎之间的布鲁塞尔见面。我们计划吃个悠闲的晚餐，然后就待在酒店。不管怎样，这至少是忙里偷闲的小旅行。他将在第二天一早返回阿姆斯特丹。

在月经周期的第十四天，当地狂风大作，荷兰西部的铁路暂停。就当我在下午6点左右抵达布鲁塞尔的火车站时，西蒙打电话说他乘坐的火车被迫在鹿特丹停留，不清楚那里是否有火车能够出发。他今晚可能到不了布鲁塞尔。他会再来电。好像有暗示一样，天开始下起了雨。

我已经将针剂装进了一个保温容器，里面放着的冰包只够制冷几个小时。如果我碰巧上了一列温度较高的火车怎么办？我钻进车站里的一个便利店，买了一包冰冻豌豆，将它们胡乱倒进保温容器里。

西蒙打电话回来了，说有一列车将从鹿特丹开往比利时的安特卫普。我们能不能在那里见面？我抬头看看面前巨大的屏幕，上面显示有一列车将在几分钟之后从布鲁塞尔开往安特卫普。那个场景就像《谍影重重》和《欲望都市》的综合版，只见我抓起被冰豆埋住的注射器，飞身冲向月台。

在雨中，就在我要上车的时候，西蒙又打来了电话。“别上车！”他在电话中大喊。他已经登上了来布鲁塞尔的火车。

我坐着出租车来到我们的酒店，那里温暖舒适，还树立着庆祝圣诞节用的巨大圣诞树。我应该感谢能到达这里，但侍者带我去的第一个房间完全没有我想要的怀孕气氛。他又带我去了一个有着倾斜房顶的顶层。这里看起来是个生孩子的好地方。

等西蒙期间，我洗了个澡，穿上长袍，给自己打针。我发现我绝不会成为一个糟糕的瘾君子，但我非常希望我能成为两个孩子的好妈妈。

几周后，我出差到伦敦。我在药店买了验孕棒。然后我在熟食店买了一个百吉饼，主要目的就是在熟食店里昏暗的地下厕所测测我是否怀孕。（当然，我也吃了百吉饼。）让我欣喜若狂的是，测孕结果

是阳性。在我拉着行李箱去开会的同时，我赶紧给西蒙打电话。他立刻就开始给孩子起小名了。鉴于小宝宝起源于布鲁塞尔，也许我们可以叫他“Sprout”（小菜芽）(注)。

一个月后，西蒙陪我去做B超。我躺在仪器旁看着屏幕。宝宝看起来是那样美好：心跳、小脑瓜，还有小腿。之后我在旁边看到一个暗的点。

“那是什么？”我问医生。她移动了一下探头。立刻，另外一个人形出现在屏幕上，也有心跳、小脑瓜，还有小腿。

“双胞胎。”她说。

这是我人生中最棒的时刻了。我感到我被赐予了昂贵的礼物：两块比萨。同时，这也似乎是快40岁女人非常有效率的怀孕了。

当我转头看西蒙，我发现我人生中最完美的一刻，也许是他人生中最糟糕的一刻。他看起来好像遭了晴天霹雳。这一次，我一点儿也不想知道他在想什么。双胞胎让我感到眩晕，他已经被我抛到九霄云外了。

“我再也不会有机会去咖啡馆了。”他说。他已经看到他自由的尽头。

“你可以在家里用咖啡机自己煮。”医生建议道。

我的法国朋友和邻居纷纷道贺。他们完全不问我为什么会怀了双胞胎，而说英文的朋友们通常不会这么小心。

“你是不是很震惊？”当我在游戏小组里宣布了这个消息，一位妈妈问。当我含糊地说出“是的”的时候，她继续追问：“那么，你的医生惊讶吗？”

我太忙，顾不得烦了。我和西蒙认为，我们真正需要的不是一个更好的咖啡机，而是一个更大的公寓。（我们目前的公寓只有两个小睡房。）当我们知道肚子中的双胞胎都是男孩之后，这个问题显得更加紧迫。

我为了看房不停奔波，看过的几十套公寓中，不是光线太暗，就是太贵，或者有一条长长的、吓人的走廊，尽头通向一个袖珍厨房。（显然这是19世纪的房子，当仆人做饭时，满走廊都能闻到味道，这一点儿都不别致。）地产经纪永远夸耀我将要看的地方有“多么多么安静”，好像这一项不仅会给法国公寓加分，对法国的孩子来说也非常好。

我所有的注意力都放到了房产上面，都没有时间担心我的怀孕了。我觉得我已经接纳了法国人的观点，认为没有必要去追问一个胎儿的眉毛是怎么形成的了。不过我确实会沉浸在一些关于双胞胎的问题里，比如宝宝们会早产，但最让我担心的是他们是否健康。因为是双胞胎，我要更频繁地看医生和做B超。每一次见医生，那位帅气的B超师都会在屏幕上指出“宝宝A”和“宝宝B”，然后说同一个冷笑话：你没必要保留这两个名字哦。我会以我最好的笑容回应他。

这一次，轮到西蒙感到焦虑了——着急他自己，而不是宝宝们。他将点的每一盘奶酪当成最后一次品尝的机会。我则享受着所有人给予的关注。虽然在法国可以做免费的试管婴儿，但双胞胎在巴黎也算是新鲜事物。（我听说医生一般只会植入一个或两个胚胎。）几周后，我就有些显怀了。到了6个月，我看起来像就要生了一样。一些孕妇装穿上都小了。很快，连小孩子都能看出来我肚子里面不止一个宝宝。

我开始研究起双胞胎的名称。在法语中，人们不叫双胞胎同卵双生或者异卵双生，他们叫vrais或faux——“真双胞胎”或“假双胞胎”。我慢慢习惯于告诉人们我怀的是两个假的双胞胎男孩儿。

我本来不需要担心我的两个假男孩儿会提前出生。但在第9个月，他们俩已经发育得很好了，每一个都和小豆豆当时一样重。在咖啡店里我能感觉到人们的目光，因为我已经爬不上椅子了。

“如果你想要一个大点儿的公寓的话，赶快找找吧。”我告诉西蒙。不到一周，他只看了一间公寓后，就决定了。这个公寓即使对于巴黎来说，也是很老的房子。没有走廊，楼前有一个3倍宽的人行道。我们需要对这个公寓下点工夫。我们买下了它。就在我生产的前一天，我和建筑师会面讨论如何对公寓作点修改。

我生小豆豆的那家私立医院小而整洁，有24小时陪护，无限量供应干净毛巾，房间餐牌上还有牛排和鹅肝。我都没怎么亲手给宝宝换过尿布。

有人提醒过我，公立的妇幼医院可就没有这么完善的服务了。法国公立医院的医药非常棒，可是服务就不怎么样了。他们会给你一个备产清单，需要自备包括尿布在内的物品。那里也没有个性化的服务，比如生产计划、浴缸和“不影响产妇活动能力的硬膜外麻醉”。他们也不会给宝宝一顶时尚的小帽子。人们将这种超有效率但不人性化的服务称为“传送带”。

我选择这家私立医院的原因是从我家搭的士只要10分钟就到了，他们对接生双胞胎也很有经验。（我后来听说这家医院和弗朗索瓦兹·多尔托常常巡视的儿童医院有联系。）我发现当这个时刻到来时，我只会用我纽约式的胆大妄为来决定事情。我对西蒙说我们的选择很经济：他们为我们接生两个宝宝，只收一份儿钱。

我开始分娩时，硬膜外麻醉自然是必选。医生将我推入无菌的产房，这样如果有必要，他可以立刻实施剖宫产手术。我背部躺平，两腿被固定在一个好像20世纪50年代的马镫似的东西上，身边围着好几个戴着外科手术口罩和帽子的陌生人。我要求了好几次，请人帮我在

身下垫个枕头，这样等下我就能看到发生了什么，但根本没人回应。最后，作为小小的让步，有人在我身下塞了一个折叠起来的单子，结果反倒让我觉得更不舒服。

当分娩过程一开始，我的法语突然就消失得无影无踪了。我根本听不懂医生在讲什么，而我也只会讲英文了。这种情况一定曾经发生过，因为一个助产士立刻开始帮我和医生翻译。也许她在翻译中将意思简单化了，或者她的英文不是很好。因为她大多数时间都在说“往外推”或者“不要推”。

当第一个宝宝出生，助产士把宝宝递给我。我立刻就被他迷住了。原来这就是宝宝A！当助产士轻轻拍我肩膀的时候，我和宝宝立刻就相互熟悉了。

“抱歉，但你必须生第二个孩子了。”她说着，将宝宝A带走了。就在这时，我意识到生双胞胎是多么复杂。

9分钟之后，宝宝B也出生了。我很快说了句hello（你好），他们也把他带走了。事实上，不久大家几乎都走掉了——西蒙、两个宝宝，以及大多数的医疗人员。我依然躺着，腰部以下都没有知觉。我的腿还在“马蹬”上，分得很开。在我前方的不锈钢桌子上，有两个血糊糊的胎盘，每个都有人头大小。不知是谁，将隔帘打开了，结果每一个从我身边经过的人，都会瞄一下我5分钟前生过双胞胎的部位。

唯一在我身边的人就是麻醉护士，她对被留在我身边一点儿也不激动。为了掩饰尴尬，她试着和我聊天：你是哪儿的人？你是否喜欢巴黎？

“我的宝宝们在哪里？我什么时候能够看到他们？”我问。（我的法语恢复了。）她不知道，但她也不能扔下我帮我去看看。

20分钟过去了。没有人过来看我们。也许是因为激素的原因，我对此没有什么反应。虽然我很感谢这位护士最后用外科胶布将遮羞的衣服搭在我的身上，但之后她就再也不想聊天了。“我恨我的工作。”她说。

终于，有人过来把我推到了观察室，我和西蒙还有宝宝们相聚了。我们照了相，然后我试着第一次，也是最后一次，同时喂两个宝宝。

一个护理员将我和两个宝宝推到我随后几天休息的病房。设施完全不像酒店，倒很像汽车旅馆。这里有一个骨瘦如柴的护工照顾我们，还有一个从凌晨1~4点开放的育婴室。因为我已经有了一个年长点的孩子，人们自然会认为我不会搞得一团糟，结果那名护工就离开不再帮我了。吃饭时间，有人送来一个塑料盘子，里面有糟糕的食物：面面的炸薯条、炸鸡块，和巧克力奶。过了好几天我才意识到，根本没有哪个妈妈吃这个：在楼下有一个公共冰箱，她们都把自己的食物放在那里保鲜了。

西蒙回家照顾小豆豆，所以大部分时间都是我单独和双胞胎在一起，而他们能连续哭几个小时。通常，当我试着给其中一个宝宝喂奶的时候，还要用两条腿摆出类似围抱的样子，圈住另外一个宝宝。随着哭声此起彼伏，满眼都是孩子的小身躯，那感觉就好像房间里不止两个孩子。在经过数个小时的哭闹和吃奶后，我终于让他们入睡，这时西蒙终于出现了。“这里好祥和呀。”他说。我试着不去想我肚子多么像一大团肉色果冻的事实。

除了这些，我们必须给两个男孩儿起名字（巴黎只给你3天的考虑时间。产后第二天，一个生着气的官员就会拿着夹着表格的写字板踏进你的病房）。西蒙仅仅要求将“纳尔逊”列入名字选项，因为他心目中的英雄是纳尔逊·曼德拉[注]。大部分时候，他关注的是选一个完美

的小名。他想叫一个孩子Gonzo，另一个Chairman。我想到一个有着连续元音字母的名字，让两个孩子的名字中都有Raoul。

我们最后决定一个孩子叫乔尔（Joel），我们后来一直叫他乔伊（Joey），另一个孩子叫利奥（Leo），这两个名字在众多备选小名中脱颖而出。他们是我见过最像异卵双生的双胞胎。除了没有一头金发，乔尔长得很像我。利奥则是个皮肤黝黑的小小地中海人。如果他们不是完全一样大小，并时刻在一起，你都不会猜得到他们其实是兄弟。我后来发现一个窍门，如果有人问我他们是否是同卵双胞胎，我就知道他一定是对孩子不感兴趣的人。

经过漫长的4天，我们被准许出院。和双胞胎待在家里，只比在医院里简单一点点。在晚上，他们会哭上几个小时，而且两个都整夜不睡觉。我和西蒙在睡觉前一人抱着一个孩子，然后整夜就负责手里的这个孩子。我们都想抢到那个“较乖”的宝宝，但谁是这个较乖的宝宝是无法预言的。不管怎样，我们还没有搬到较大一点儿的公寓，所以我们都在同一个房间睡觉。当其中一个宝宝醒来，其他所有人就都醒了。

感觉上我们还是有不止两个宝宝。我从来都不想把双胞胎打扮得一模一样，但我突然就把他们打扮得一样了，我只想至少从视觉上建立一种秩序，就像一个严格的学校要求学生们穿校服一样。

惊人的是，我还有精力变得神经质。我无法摆脱一种想法，那就是我认为我给孩子们取错名字了，我应该去市政厅把他们的名字对调。我将我少得可怜的时间都用在纠结这个问题上了。

接下来就是割包皮的问题。大多数法国婴儿没有割掉包皮，大部分时候，都是犹太人和穆斯林会这么做。因为这是8月，连犹太教的割礼执行人都去度假了。我们等待别人介绍的一个割礼执行人（这个人既是割礼执行人又是儿科医生）回来。

与生孩子的开销不同，割包皮可不是两个孩子算一个孩子的价，他们连个套餐折扣都没有给。在仪式之前，我向割礼执行人坦白，我担心给孩子们起错了名字，我也许应该将两个名字对调。他没有给我任何精神层面的建议，但作为法国人，他向我解释改名字的过程将是复杂和折磨人的。然而就是这个信息，加上割礼的执行，竟然结束了我对名字的纠结。在仪式之后，我再也没有纠结过他们的名字了。

谢天谢地，我的妈妈从迈阿密过来了。她、西蒙和我大部分时间都在客厅轮流抱着两个宝宝。一天，一个女人按响了我家的门铃。她解释说，她是我们小区附近保健所派来的心理医生。她说她会出诊看望所有生了双胞胎的妈妈们，而我认为这是一个婉转的说法，意思是她想确定我没有精神崩溃。几天之后，从同一个保健所来的助产士顺路来到我家。当我在给乔伊换尿布的时候，她就站在旁边。她说他的便便非常“完美”。我把这当作法国的官方看法。

我们已经能够将学到的一些法式育儿法用在双胞胎身上。我渐渐让他们适应那种每天只喝4次奶的国民饮食计划。从只有几个月大的时候，除了下午茶时间，他们从不吃零嘴。

遗憾的是，我们没有对他们尝试“暂停法”。有一对没有独立房间的双胞胎，加上几尺外还有一个稍大一点点的孩子，想要尝试什么事，都实在是太难了。

我们再一次陷入折磨当中。经历了一个月的夜夜无眠，我和西蒙都变成“僵尸”了。我们再次求助我们的菲律宾保姆以及她的亲戚朋友。最后我们请了4个女人帮我们，24个小时轮班照顾孩子们。我们掏空了钱包，但至少我们能捞得一点儿睡眠。

双胞胎不太会吃母乳，因此我花费大量的时间在楼上的睡房里，用电动吸奶器挤奶给他们喝。小豆豆后来发现，如果她在我吸奶的时候坐在我身边，她就拥有和妈妈单独在一起的时间了。她学会将奶瓶

和容器装配在一起，就好像装配来复枪一样。她对吸奶器发出的哇啪哇啪的声音非常感兴趣。

大部分时间，我就像一只受惊吓的动物。我不是跑下楼送母乳，就是将小豆豆送下来，然后赶上楼补觉。家里有这么多的临时保姆，让我感觉自己根本不是主角，而是配角。我确定两个孩子在这么多女人之间周转，应该根本不知道我才是妈妈。我一定是表情木然，因为有一次一个朋友抓住我的肩膀，盯着我的眼睛询问我是否安好。这个动作对她来说一定不太容易，因为我比她高一大截。

“我还行，但是花钱如流水。”我说。我花了大量时间给宝宝们唱《平安夜》（Silent Night），这首歌比催眠曲有效，以至于其中一个临时保姆问我是否已经改信天主教了。

同时，我们公寓的改造正在进行中，在吸完奶的空余时间，我会冲出去检查我的新公寓。我去见建筑协会的主席，一位60多岁的经济学家，和他讨论我家的门廊是否可以放得下一辆双人推车。他没有回答我。

“之前的房主是非常好的邻居。”他说。

“为什么他们很好呢？”我问。

“他们非常谨慎。”他回答。

公寓本身就是一团乱。一天晚上，我终于拿定了改建计划，那天晚上，两个孩子还突发了疝气。顿时我明白了，我根本读不懂双胞胎。公寓里的那些门和墙已经有200年历史，我曾经认为还行，但后来被我换成了新的便宜货。当装修完毕，我们乔迁新居后我才发现，我把我们那19世纪的巴黎公寓变成了美国迈阿密的高层公寓，却没改变老鼠存在的事实。我以前不明白巴黎公寓那厚重的门和复杂的装饰

有什么漂亮的，但当我花了一大笔钱毁了其中一部分时，我才明白其实它们有多好看。

现在我花了好多时间反思。“你知道艾迪特·琵雅芙[注]曾说‘Je ne regrette rien’（我凡事皆不后悔）吗？”我问西蒙，“那么，我呢，就是‘je regrette tout’（凡事皆后悔）。”

偶尔，我的生活也会从昂贵花销和焦虑的状态，变得有一点超现实主义。当双胞胎长大了一点儿，有一次，我的一个女性朋友在晚上睡觉之前顺便到访。她看到双胞胎穿着连袜睡衣，安静地在家具上爬上爬下，像跳达达主义[注]舞蹈一样。之后，他们又高举着牙刷，好像举着什么法宝一样，安静地来回踏步。西蒙看着他们，为眼前所见作旁白。“在他们的世界里，牙刷就是这些古怪状态的标志。”他解释说。

然而大部分时间，我们的新生活都处于极端的情绪当中。西蒙带着焦虑和绝望走来走去，对我的态度总带有一点儿消极反抗。他说：“也许18年后，我才能喝上一杯咖啡。”他形容，当他走近家门听到哭声时，感觉很害怕。有3个3岁以下孩子的家庭也并非少见，尤其是对于多产的妈妈们来说。

在哭泣与抱怨之间，我们也有充满希望的时候。有一天下午，利奥心情不错，整整安静了5分钟，我的心情指数真是直线飙升。在他第一次睡了整整7个小时的时候，西蒙在房间里一边跳着一边唱弗兰克·扎帕[注]的歌《咪咪和啤酒》（Titties and Beer）。

即使是这样，我的心情依然和双胞胎出生的时候一样：我的注意力毫无希望地被分散着。我问我的朋友伊莲娜——她也有一对双胞胎和一个孩子——她会不会想再要孩子。“我不想，我的能力到此为止了。”她说。我完全知道她的意思，我只是担心现状已经超出我能力之外了，甚至我那数年来祈求孙儿们的母亲也告诉我别再生了。

好像是为了强调我目前的状态，有一天小豆豆从学校回家，声称我是maman crotte de nez。我立刻上网在谷歌翻译上查它的意思，结果是，她叫我“妈妈鼻屎”。以目前的境遇来看，形容得倒挺贴切的。

---

1. Sprout是芽的意思。Brussels sprout 是球芽甘蓝，就是小一点儿的包菜。而布鲁塞尔的英文正好就是Brussels。——译者注
2. 纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela），南非首位黑人总统，于1994~1999年间执政。在他任职总统前，曼德拉是积极的反种族隔离人士，同时也是非洲国民大会的武装组织“民族之矛”的领袖。——译者注
3. 艾迪特·琵雅芙（Edith Piaf），法国著名女歌手。——译者注
4. 达达主义（Dadaist），1916~1923年出现于法国、德国和瑞士的一种艺术流派，通过废除传统的文化和美学形式发现真正的现实。——译者注
5. 弗兰克·扎帕（Frank Vincent Zappa），美国作曲家、电吉他手、歌手、唱片制作人、电影导演，音乐风格函盖摇滚、爵士、电子、管弦乐等，制作并发行超过60张专辑。——译者注

第十一章
“我好爱这法棒面包啊！”

法国女人毫无疑问地对同时扮演妈妈、妻子和职员的角色疲倦不堪，但她们不会反过来将压力归咎于丈夫，或者至少不会像美国女人那样带着怨恨和抱怨。

这些妈妈更倾向于找到一种平衡，她们很少对男人的缺点和错误喋喋不休。因此法国男人对妻子的态度也会更慷慨，这形成了一种良性循环。她们的所作所为都没有顺着女权主义者的剧本走，但看起来却让家庭更和睦。

朋友告诉我，有双胞胎的父母，一般离婚率都会很高。我不知道统计资料是否也证明这一点，但我完全理解为什么会有这个说法。

双胞胎出生后的几个月里，我和西蒙口角不断。有一次吵架，他说我“令人讨厌”（rebarbative）。我也去查询这个词的意思了，字典上说：“不吸引人（unattractive）并且令人不快（objectionable）。”之后，我对西蒙回嘴。

“我不吸引人（unattractive）？”我问道。即使是在法国，这种说法也很过分。

“好吧，你不过就是令人不快（objectionable）。”他说。

为了提醒我自己文明点，我在房间里到处贴上纸条，上面写着：别对西蒙恶言相向。有一张就贴在卫生间的镜子上，临时保姆们可以

一眼望见。我和西蒙太疲惫了，以至于都没有意识到我们吵架正是因为我们太疲惫。我不再关心他在想什么，虽然可能依然是荷兰足球。

在珍贵的休息时间，西蒙喜欢躺在床上看杂志。如果我胆敢打断他，他会说：“你要说的内容肯定不如我正在读的《纽约客》（New Yorker）更能引起我的兴趣。”

一天，我有了新发现。“我认为我们其实特别相配，”我对他说，“你很容易被激怒，而我很善于激怒你。”

很明显，我们身边弥漫着可怕的气氛。我们认识的一对没有孩子的夫妇从芝加哥飞来看望我们，结果4天后，他们就再也不想要孩子了。有一次一家人共度周末，结束时，小豆豆也宣称她不想要孩子了。“小孩儿太难搞。”她说。

对我们关系有好处的事情是，我们给双胞胎申请到日托中心的名额了（连我母亲听到后都感到松了口气）。在法国，养育双胞胎的情况也很特殊，因此我们的申请被优先考虑。日托中心委员会还略带歉意地告知我们：他们把双胞胎分配到一个离我们新家两个街区的小型日托中心。

日托中心给我们带来了一点希望，但是我们依然要为一个完整的家庭而努力，也许更吓人地说法是，在送他们去日托中心之前努力做一对夫妇。（我们已经决定要让他们在家待到一岁。）

我和西蒙能不能撑到那个时候，还真的不太好说。看来“协作培养”（concerted cultivation）成为美国中产阶层家庭公认的育儿方式，也并不是巧合。研究显示，大多数家庭在有了孩子之后，婚姻满足感下降，而且妈妈们认为做家务比带孩子更能感到开心。美国社会学家基本上普遍认同今日的父母比无子女的人更缺少快乐。研究指出，家长们有更高的抑郁比率，每增加一个孩子，家长的不幸福感就成正比

增加（或者在西蒙的例子中，不幸福感始于当他在B超屏幕上看到两个宝宝时）。

也许我们只是需要来个晚上约会？在我住在法国期间，晚间约会已经成为有孩子的北美父母解决问题的青霉素。恨你的配偶吗？来个晚间约会吧！想勒死你的孩子？来个晚间约会吧！奥巴马夫妇就会晚间约会。甚至社会学家都在研究这个课题。一项调查中产阶层加拿大人的报告发现，当夫妇拥有单独的休闲时间，这“对保持夫妻关系有巨大帮助，可以让他们恢复精神，在育儿方面重整旗鼓”。但研究也显示，很少人能有时间。“许多人（参与者）感觉到压力，这种压力来自一种将孩子的需求置于夫妻关系的需求之上的普遍观念。”作者总结道。一个为人丈夫的人说，当他跟妻子说话的时候，“我们每一分钟都会受到来自孩子们的打扰”。

当然，这是造成“协作培养”的另一个结果，用光所有的自由时间，把孩子的成长视为家庭中最优先的事。当我在美国和英国的时候，我都看到了这种普遍现象。在美国，住在我家附近的一个表亲——一个有着4个孩子的护士，之前想自己照顾孩子。但在一周内，当她送孩子们一个个上学、参加体育运动、田径运动会和教会后，她和她的丈夫（一个上夜班的警察）甚至都不想一起单独出门了。他们太累了。一位来自英国曼彻斯特的老师告诉我，虽然她的妈妈愿意帮忙照顾她的孩子，她还是带着宝宝一起和丈夫度蜜月去了。“将他留下让我感觉很糟糕。”她解释说。

每一个同我聊天的讲英文的妈妈，都有一个拒绝将孩子留给某人而放弃自己去参加社交活动的故事。这些妈妈并非社会名流。在我参加一个婚礼时，坐在我旁边的是一个来自美国科罗拉多的全职妈妈，她从来没有将3个孩子单独留给保姆。（她的丈夫匆匆离开婚礼现场，只为赶回家照顾孩子。）

一位来自密歇根的艺术家告诉我，她不能允许自己在孩子的第一年雇用临时保姆。“他还这么小，他是我的第一个孩子。我真的很神经质。那个将他扔给某人的想法我一刻都不敢有。”

一些我见过的美国父母，还采用一些让平常人甚至祖父母都无法忍受的特别饮食和管教方法。一位来自弗吉尼亚的祖父说，当他用童车推着外孙经过不平整道路，他推车的方式“不对”时，他的女儿就开始发火。这个孩子的妈妈在某处读到，如果倒着推童车经过凸起道路，孩子大脑受损的概率会较低。

显然，我和西蒙都没有跟临时保姆作对。我们目前雇用的菲佣人数减半了。但自从双胞胎出生，我就没有离家超过几个小时。大部分时候我的做法和科罗纳多的妈妈一样：临时保姆作为我的助手，帮助换尿布、洗衣服，但我通常都在屋内。

这种做法的结果是，钱包瘪得慢了，但同时也在渐渐摧毁我们夫妇的关系。我大部分时间都觉得自己很令人讨厌。我发现当临时保姆还有15分钟就应该到，而这时我的电话提示音响起来，提示我有一条新的短信时，我就会抓狂。我感到惊慌和恐惧，害怕我的临时保姆会迟到。事实上，短信是我定的一项掌上新闻服务，内容是南美发生了强烈地震，我立刻就平静了下来。

当然，如果你的宝宝3个月就可以睡整夜觉，如果你的孩子可以自己玩儿，如果你不需要不停地带孩子穿梭于不同的活动，那么你就比较容易和伴侣相处得很好。在法国，父母不需要在保育、保健和上学方面承受巨大的经济压力，这同样有利于夫妻关系。

但是，在短期内，真正对夫妻关系有所帮助的就是保持夫妻间的浪漫。那些即使有孩子的法国夫妻对浪漫也有不同的见解。我对这一点有所感知，是因为有一次，我的妇产科医生建议我上10节产后恢复课。在第一次生完小豆豆，和生完双胞胎后，她都这样建议我。

在上第一节产后恢复课前，我只是模糊地知道我有会阴，但不太清楚它到底是什么。原来它是盆膈以下封闭骨盆下口的全部软组织，在怀孕和分娩的过程中会被拉伸。这种拉伸会导致产道松弛，会导致妈妈们在咳嗽和打喷嚏的时候渗出尿液。

在美国，有时医生会建议妈妈通过凯格尔运动[注]来恢复会阴，但通常他们什么都不建议。美国妈妈很少被提及有关这个松弛和漏尿的问题。

在法国，这样的问题是不能被接受的。朋友告诉我，法国的产科医生一般通过问“你的先生愉悦吗？”来判定是否要建议妈妈们上产后恢复课。

我想我的先生应该很愉悦。自双胞胎出生后的这一年，我们一直都有做功课，但也没有什么过度作业的问题。有一阵子，只要西蒙贴近我的乳房，就像拉响了警报一样：乳房开始喷奶。不管如何，我们更需要睡眠。虽然技术上说，3个孩子都能“搞定他们的夜晚”，但我的睡眠从来没有超过六七个小时。

产后恢复课引起了我的兴趣，我决定去试一下。我的第一位产后恢复老师是一个叫莫妮卡的苗条西班牙女人，她在巴黎的玛莱区有一个办公室。第一节是介绍课，我们先对聊45分钟，其间她问我几十个关于我洗浴习惯和性生活方面的问题。

然后我脱光腰部以下的衣服，躺在一个有垫子的桌子上，那上面铺满了皱巴巴的纸。莫妮卡戴上外科手套，引导我做胯部挤压的运动，每15下为一组（“挤压，放松”）。这有点像腰部以下的普拉提运动。

后来，莫妮卡给我看一个细长的白色小棒，她将在下一节介绍它。这个东西有点类似成人用品商店卖的一样东西。这个小棒在我做

仰卧起坐的时候会起到电刺激的作用。在第十节课，我们将会有一个测试，将电子传感器放在我的腹股沟处，测试我肌肉的伸缩性是否能够让屏幕上的度量高于一条橙色线。

产后恢复课非常隐私和怪异。在上课的时候，我和莫妮卡都用敬语，可是她也会让我闭上眼睛，让我更好地感受她手抚摸到的肌肉。

我的医生也建议我上腹部恢复课。她发现在我生双胞胎一年后，我的腰部依然存有厚厚的游泳圈，那里一部分是脂肪，一部分是生孩子的拉伸，还有一部分是说不出来的什么东西。坦白地说，我不知道那是什么。真正让我决定上这个课的动力是，有一天在巴黎的地铁上，一位老妇人竟然起身给我让位。她以为我怀孕了。

不是所有的法国女人在生产之后都会上产后恢复课，但很多人都上了。为什么不呢？法国的社会保险负担大部分或者全部的花销，甚至包括那个白色小棒的费用。政府甚至还帮助承担一些腹部紧致手术的费用。妈妈们做这个手术一般是因为肚皮垂到了耻骨处或者影响了性生活。

当然了，所有的产后恢复课都是给妈妈们提供一个起步。当妈妈们的肚子和骨盆底肌肉都归位后，她们会怎样做呢？

有一些父母确实会只关心自己的孩子，但是不像美国或英国那么极端。在法国文化中，这种行为是不被鼓励和赞扬的，为了孩子牺牲你的性生活被普遍认为是一种不健康和不平衡的生活状态。法国人明白有了孩子、尤其是有了第一个孩子后，生活会发生改变。夫妇通常认为，当孩子出生后，当所有人都在照顾孩子，大家会持续处于一个非常紧张的状态。之后，慢慢地，父母应该再次找到做夫妻的感觉。

堪萨斯大学研究法美两国妈妈的社会学家玛丽–安解释说：“（在法国）有一个共识，就是每一个人都有自己的欲望。它不会消失很长

时间。如果这种欲望消失，就意味着你很忧郁，需要治疗。”

我见过的法国父母在讲到夫妇问题的时候，和美国父母完全不同。“对于我来说，夫妇的事要优先于孩子的事。”维吉尼亚，那位叫我“注意”自己饮食的全职妈妈如是说。

维吉尼亚是一位有原则、聪明和乐于奉献的妈妈。她是我认识的唯一一个严格信奉天主教的巴黎年轻人。但即使是她，也不愿意因为3个孩子而降低浪漫生活的质量。

“夫妻才是最重要的。这是你人生中唯一需要作出选择的事。你不用选择你的孩子，你应该选择的是你的老公，他才是与你度过下半生的人。因此你必须将日子过好，特别是当孩子长大离开，你更会体会到他的相伴是多么重要。对于我，这是最优先的。”

不是所有的法国父母都同意弗吉尼亚的优先排序。但通常来说，对于法国父母，是否全面恢复浪漫生活根本不是问题，问题在于什么时候。“没有哪种意识形态可以影响父母再次相恋的决定。”法国社会心理学家简·爱泼斯坦说，“当情况允许，也作好了准备，父母就应该将宝宝安排好，使夫妇两人能有单独的空间。”

美国专家有时也会提醒父母应该给自己留点时间。在斯波克医生的《斯波克育儿经》里，有两段话就是讨论“不必要的自我牺牲和过多的关注”的问题。书里说，现今的年轻父母倾向于“放弃自己的自由和之前的享乐，这不是现实导致的问题，这是原则上的问题”。即使当这些父母偶尔溜出去，“他们也会感到内疚，以至于不能充分享乐”。这本书呼吁父母要把握在一起的宝贵时间，但也说，只有当“为孩子付出必要的时间和努力”之后，才可以做自己的事。

法国专家们就不会把夫妇两人独处的时间作为照顾完孩子之后才能有的选择，他们对此的态度坚定而明确。也许是因为他们对于宝宝

对婚姻的影响抱有乐观和坦率的态度。“确实，在宝宝出生后的头几个月或者头几年，夫妇会分开，但这也不是白忙一场，事情都在改变。”一篇文章说。

我读过的一本法语育儿书，将“夫妇的问题”作为一个必要的核心问题来讨论。一些法语育儿网站不时会发表许多关于夫妇关系的文章，篇数跟讲孕期的文章一样多。“孩子不应该占据父母的整个世界……为了使家庭平衡，家长同样需要私人空间，”儿科医生伊莲娜写道，“二者之间没有冲突，孩子在很小的时候就能明白，他的父母除了将时间分配给工作、房子、买菜和孩子，还需要有自己的时间。”

一旦法国父母摆脱了最初宅在家中的日子，他们就会很认真地对待夫妻独处的时间。在法国，一天当中的这个时间被称作“大人时间”或者“家长时间”，主要是在孩子睡着以后。对“大人时间”的期待，能帮助解释为什么法国家长在实施睡觉时间上如此坚决。他们不将“大人时间”当作偶尔发生的、艰难赢取的优待，而是人的基本需求。有着3个年幼孩子的艺术史学家朱迪丝说，她的3个孩子都会在8点或者8点半睡觉，因为“我需要自己的世界”。

法国父母认为这种分离不仅对家长有利，他们同时真挚地相信，这对孩子也非常重要，这是要让他们明白，父母也有自己的乐趣。法国育儿手册《你的孩子》解释说：“因此，孩子明白他不是世界的中心，这对他的成长有好处。”

对于法国父母来说，属于他们自己的时间，不仅仅是夜晚。在小豆豆开始上学之后，我们需要面对在学期期中那个看起来好像永无止境的两周长假。在这段时间，我甚至都不能给她安排一次玩耍约会，因为小豆豆的大部分小朋友都被送到乡下或者郊区的祖父母家。他们的父母利用这个时间工作、旅游、享受性爱，或者只是独处一下。

弗吉尼亚说她和丈夫每年在这个时间都会享受10天的悠长假期。对此绝对不妥协。她4~14岁的孩子们，会从巴黎坐两个小时火车到乡下的外婆家居住。弗吉尼亚说她不会感到内疚。“在离开的10天中，夫妻两人之间所营造的氛围也一定对孩子有好处。”她说孩子们偶尔也需要离开父母，享受一下私人空间。当小别再相聚，感情会更亲密。

法国父母找独处的时间真是见缝插针。物理治疗师卡洛琳完全不带内疚地告诉我，她的母亲在周五会从学前班接走她3岁的儿子，照看他到周日。她说在周末，她和她的丈夫会很晚睡，出去看场电影。

即使孩子在家，法国父母也要挤出一点成人时间。42岁的弗洛伦斯，有3个3~6岁的孩子。她告诉我在周末早晨，“如果我们不打开房门，孩子就不准进入我们的房间”。后来，他们神奇地学会了自己玩儿。（受到她的故事的启发，我和西蒙也尝试这么去做。让我们惊奇的是，大部分时候都奏效。虽然每过几周，我都要再教孩子们一下。）

我很难将晚间约会的概念解释给我的法国同事。首先，在法国，人们没有“约会”的概念。在这里，当你和某人一起出去，自然就被认为是排外性质的。在法国，“约会”这个词听起来太试探性了，太像一个工作面试而不带有浪漫的意味。“同居”这个词给人的感觉也是一样。“晚间约会”带有突然从宽松运动裤转变成细高跟鞋的意思，让我的法国朋友们听起来感觉很做作。把“现实生活”变得不浪漫并且充满焦虑，我的法国朋友对此嗤之以鼻。连浪漫一下也要预约，就好像预约牙医一样，这种“约会”让他们非常不屑。

当美国电影《约会之夜》（Date Night）在法国上映，电影名被翻译成《疯狂之夜》（Crazy Night）。电影中的夫妇是一个有孩子的典型美国家庭。美联社的影评人形容这对夫妇“疲惫、平庸但令人相对满意”。电影开始的一幕，一天早晨，他们其中一个孩子跳上他们的床，将夫妇两人吵醒。法国评论人被这一幕吓坏了。一位影评人在

《费加罗报》（Le Figaro）上形容电影里的这个孩子实在“令人无法忍受”。

即使没有在早晨会跳上床的孩子，法国女人似乎应该比美国女人有更多事情抱怨。她们在性别平等方面，比如在立法机构和大公司高层工作的女性比例要远远低于美国。他们在男女薪酬上面，差距更大。

法国的不平等在家庭中尤为明显。法国女人花在做家务和照顾孩子上的时间要比男人多89%。在美国，女人在家务上比男人多花费31%的时间，在照顾孩子上比男人多花费25%的时间。

但是，我美国（还有英国）有孩子的女性朋友们，似乎要比我法国的女性朋友们更生丈夫和伴侣的气。

“我真的快气冒烟了，他根本不能胜任我派给他的家务活。”我的朋友安雅在一封电邮里抱怨她的丈夫，“他把我变成了喋喋不休的泼妇。只要我一生气，我就无法冷静下来。”

一些美国朋友或者熟人，在晚宴的时候会把我拉到一边，唠唠叨叨地说一些关于她老公的事。整个午餐也都重复着这样的抱怨。她们愤愤不平，说如果没有她们，家里将没有干净的毛巾、活着的植物或者配对的袜子。

西蒙会做一些家事，在这一点上我会给他加分。他会在周六饶有兴趣地带着小豆豆穿过市区，去拍美国护照照片。不过事情也不是那么顺利，当他带着照片回来，照片上的小豆豆看起来像个头发乱糟糟的5岁小精神病患者。

自从双胞胎出生，西蒙搞砸的事情就没有之前那么迷人了。在他摔坏所有手表，或者在泡澡时读很贵的英文杂志的时候，我不再认为

这是些可爱的小混乱了。在某些早晨，我们的婚姻似乎就因为他在倒果汁之前没有摇一摇而转向。

由于某些原因，我们经常因为食物而争吵。（我在厨房也贴了“别对西蒙恶言相向”的贴纸。）他把他最爱的奶酪随便一包就放进冰箱，结果它们很快就干掉了。当双胞胎长大一点儿的时候，西蒙会在帮他们刷牙时就去接电话。我接手后，竟发现利奥的嘴巴里还残留着干杏残渣。当我抱怨时，西蒙说他感觉被我的“事无巨细的规定”搞得失去了力气。

我和我讲英文的女性朋友聚会的时候，无论时间长短我们都会发泄一下这样的事情。一次在巴黎吃晚餐，餐桌上6人中的3人，频频回应“我也是”，认为她们的老公在应该哄孩子们睡觉的时候，躲进卫生间不出来。抱怨之多，让我必须提醒自己，这些女人其实有很稳固的婚姻，而并不在离婚边缘。

当我和同一社会阶层的法国女人们在一起的时候，却听不到类似的抱怨。当我问起她们为什么不抱怨时，法国女人回答她们有时候会敦促她们的丈夫多干点儿活。当她们担起全部家务重担，而丈夫们却躺在沙发上时，她们已经生过气了。

但从某种程度上看，在法国，这种不平衡并不是像美国畅销书《家里的泼妇》（The Bitch in the House）中说的“那种可怕、沉默的状态。在这个状态里，（妻子）总是总结、探查和监视他（丈夫）帮了什么、没帮什么”。法国女人毫无疑问地对同时扮演妈妈、妻子和职员的角色疲倦不堪，但她们不会反过来将压力归咎于丈夫，或者至少不会像美国女人那样带着怨恨和抱怨。

可能法国女人更加注重隐私，但即使是和我很熟的妈妈，看上去也没有在生闷气，怨恨现实生活和理想生活的差距。她们不开心的事都很平常。不管我探究多深，我也没有发现她们的怒气。

其实，部分原因在于法国女人从没有期望自己和男人平等过。在她们眼中，男人天生就不善于预约临时保姆、买桌布或者记下预约儿科医生的日期。“我认为法国女人更能接受性别上的不同，”《法国女生所知道的》（What French Women Know）的作者黛布拉·奥利维尔说，“我不认为法国女人期待男人能和她们一样的细心，并具有对突发事件的感知能力。”

当我认识的法国女人提起另一半的不足之处的时候，她们总是笑着说那些男人笨得可爱。“他们就是做不好啊，我们多优秀啊！”维吉尼亚开玩笑地说，而她的女性朋友则咯咯笑起来。当另一个妈妈形容她的丈夫如何不给女儿梳头就吹干她的头发的时候，自己笑得前仰后合，因为她说女儿顶着一头唐·金[注]式的竖发去学校。

这种态度形成了一种良性循环。法国女人不会对男人的缺点和错误喋喋不休，因此男人们就不会意志消沉。他们对妻子的态度会更慷慨，他们赞扬妻子们在家庭管理上的成功以及家务细节上的要求。这种赞扬，而不是讲英文家庭中的紧张和怨恨，看上去让这种不平等更容易让人接受。“我的丈夫说，‘你做的事我都做不好’。”另一个巴黎妈妈卡米尔说。她们的所作所为都没有顺着美国女权主义者的剧本走，但看起来却让家庭更和睦。

百分之百的平等不是巴黎女人的黄金法则。也许有一天会改变，但到目前，我见到的这些妈妈更倾向于找到一种平衡。有着3个孩子的管理顾问劳伦斯，有一个工作时间较长的丈夫。（她将工作转成半天制。）这对夫妇曾经整个周末都要为分工而争吵。但最近劳伦斯总是催促丈夫周六早上去上合气道课程，因为他上课后更加放松。她愿意多花点时间照顾孩子，以此换来丈夫的愉快和平静。

法国妈妈同样看起来更会放松一些管制，并放低要求，来换取多一点儿的自由时间和小一点儿的压力。当我提到我要带小豆豆回美

国，将双胞胎和西蒙留在巴黎时，弗吉尼亚告诉我说：“你只需要对西蒙说，我将会回家，这里有供一周穿的干净衣服。”

这里有一个客观上的原因，说明为什么法国女人比美国女人更平静。她们每年有多出21天的假日。在法国没有那么多女权主义的豪言壮语，但却为女性提供更多便利，以利于她们出去工作。国家提供带薪产假（美国则没有）、保姆和日托补助，从3岁开始的免费学前班，给有孩子家庭的退税和补贴。所有这些并不能保证男女平等，但却能保证法国女人可以同时拥有孩子和事业。

如果你放弃“百分之百的平等”这样一个不可能的想法，你就会更容易看到事实上一些城里的法国丈夫会做很多类似照顾孩子、做饭和刷碗的工作。2006年的一项法国研究发现，在拥有婴儿的家庭里，只有15%的父亲会平分照顾婴儿的工作，11%的父亲承担大部分工作，但44%的父亲会扮演非常积极的协助角色。你看这些父亲，邋遢得可爱，在周六早上推着童车，或者买着大包小包的生活用品回家。

这些买生活用品的爸爸们，通常会更倾向于做家务和做饭。我见过的法国妈妈常会说她们的丈夫主管一个特别的领域，比如家庭作业或者晚餐后打扫。也许清楚的分工是家庭和谐的秘诀，或许，法国夫妇对婚姻只是更加顺其自然。

“在夫妻之间，在婚姻里，最重要的心态就是怀有一颗感恩的心。”法国著名夜间新闻主持人劳伦斯·费拉里说。42岁、一头金发的费拉里，正怀着第二任丈夫的孩子。在一本法国杂志中，她和一位玩世不恭、专业而尖锐的哲学家帕斯卡·布鲁克纳讨论“爱情和婚姻二者是否相容”。

费拉里和布鲁克纳，属于法国的精英群体了，他们融媒体人、政治从业者、学者和商人为一体，并组成了家庭。他们的观点是法国普通人想法的放大版和理想版。

“今天，婚姻不再有资产整合的含义。正好相反，对于我来说，婚姻是一种冒险的行为。”费拉里说。

婚姻是一个“革命性的冒险，”布鲁克纳回答，“爱情是一种不服输的感觉。爱情的悲剧在于它会改变，而我们却无法控制这种改变。”

费拉里同意这种看法。“因此我坚持说，为爱而结婚是一场华丽的冒险。”

我和西蒙的社交有了成效。我们受邀带孩子去我法国朋友海莲娜和她丈夫威廉的家乡和他们共度周末。他们也有一对双胞胎和另外一个孩子。海莲娜有着高挑的身材，瓜子脸上长着一双天空般清澈的眼睛。她在法国香巴尼的省府兰斯长大。她的度假小屋就在阿登高地附近，邻近比利时国界。

“一战”的许多战役都在阿登高地打响。战时4年中，法国士兵和德国士兵在一块狭窄的“无主之地”修建战壕，拿着火枪相互厮杀。敌对双方离得如此之近，以至于他们好像邻居那样知道对方的换班时间和个人习惯。有时他们会举着手写的标牌，告知对面的敌人一些信息。

走在海莲娜家所在的小城，让人感觉枪声好似就在昨天。在这里的人们不说“一战”，他们称“1914年至1918年”。许多在战争中毁掉的房子也没有重建，留下了许多遗迹。

白天，海莲娜和威廉是那种超级专注于孩子的父母。但是，我们发现到了晚上，一旦孩子们睡着了，他们就拿出香烟和美酒，打开收音机，完全沉浸于大人的世界了。他们想要充分享受情侣的相伴以及温暖的夏夜。（海莲娜是如此热衷于享受一个美好的下午，当时我们载着孩子开着车，她将车停到路边，从车尾行李箱拿出毯子铺在地上，为我们的下午茶准备蛋糕。那个场景是如此完美，那种愉悦完全超出我的想象。）

在周末，威廉和孩子们很早起床。一天早上，他出门，西蒙看孩子，威廉带回一些巧克力面包和带有硬皮的法棒面包。海莲娜最后蓬头散发，穿着睡衣下楼来，一屁股坐在早餐桌旁。

“我好爱这法棒面包啊！”她一看到法棒面包就对威廉说。

话语是那样的简单、甜蜜、诚实。我无法想象自己对西蒙这么说。我通常会对他说他买错了法棒面包，或者担心他会搞得一团乱而我需要跟在他屁股后面打扫。我试着不要一醒来就对着他咄咄逼人。他不会让我流露出开心的情绪，至少不是在早上刚起床的时候。那种纯粹的哆哆的幸福状——我好爱这法棒面包啊！——很遗憾地没有出现在我们之间。

从阿登高地开车回家的路上，经过满地的小黄花和偶尔可见的纪念石碑，我告诉西蒙这个法棒面包的故事。“我们需要更多尝试‘我好爱这法棒面包啊！’”他说。他是对的，我们确实需要。

---

1. 凯格尔运动（Kegel squeeze），又称会阴收缩运动，通过加强盆腔底部肌肉的运动，来治疗女性产后大小便失禁。——译者注
2. 唐·金（Don King），美国著名拳击推广人。——译者注

第十二章
你只需要尝一下

法国孩子似乎可以吃任何食物。在这个问题上，我禁不住问：法国家长是怎么做到的？他们怎么把孩子变成小美食家的？为什么法国孩子不吃零食、不发胖？法国孩子们又是如何适应这种饮食习惯的呢？

人们常问起双胞胎的事，除了问我怎么怀上他们的之外，还会问他们哥俩有没有什么不同之处。一些双胞胎的妈妈都这么回答：“一个是给予者，一个是接收者。”我在迈阿密的一个公园见到一对两岁双胞胎女儿的妈妈，她这么告诉我：“她们相处得非常好。”

但利奥和乔伊的相处则没有那么顺利。他们看起来好像结婚很久的夫妇——无法分离，却又争吵不断。（也许是从我和西蒙那儿学的。）他们开始说话后，这种不同则更加明显。皮肤较黑的利奥，数月来只会说一些零散的名词。然后一天晚上吃饭的时候，他突然转向我，带着机器人似的语调说：“我在吃饭。”

利奥做事雷厉风行。如果用语法时态来形容，他永远活在现在进行时里。他永远处于持续的快速状态。他根本不走路，他永远用跑的。我只用听听脚步声的快慢，就能知道是谁过来了。

形容乔伊的语法是所有格：我的兔子、我的妈妈。他行动较慢，像一个老人，他会一直随身携带自己最重要的所有物。他喜欢的东西常常变化，而且品类繁多（有一次他抱着打蛋器睡着了）。他将所有

的东西都放在一个大包里，从这个房间拖到那个房间。利奥则会将这些东西偷走，然后跑开。如果用一句话去总结这对双胞胎，我会说他们一个是捕获者，一个是收藏家。

小豆豆依然是发布号令者。我们不再将之归咎于她的老师了，她就喜欢发出命令。她不停为某事去呼吁，通常是为了她自己的利益。西蒙说她是“工会组织者”，有时他会说：“工会组织者晚饭想要吃意大利面。”

当小豆豆是我们唯一的孩子时，给她逐渐建立法国的行为规范非常难。而现在我们有3个孩子，为他们建立法国的行为规范就难上加难，不过这也显得更为迫切。如果我们控制不了孩子，他们将要反过来控制我们。

我们正在取得成功的是饮食方面。食物当然是令法国人无比自豪也钟爱谈论的东西。我在写字楼租了一个工作间，我和那里的同事午餐时会讨论他们晚餐吃什么。当西蒙踢完球，和他法国球队的队友喝杯啤酒时，他说他们讨论的是食物，而不是美女。

直到我回美国探亲，我才清楚地看到孩子们的饮食习惯有多法国化了。我母亲兴奋地给小豆豆介绍美国传统食物，她从盒子里拿出奶酪通心粉，但小豆豆只吃了几口。“这哪算得上奶酪。”她说。（我觉得这是她的第一次嘲笑。）

因为我们回美国度假，所以我们就放开肚子大吃大喝。相比法国的餐厅，美国的餐厅会提供更多方便小孩子吃饭的服务。他们会提供宝宝座椅，画画用的蜡笔，厕所还特设宝宝的更衣间。（巴黎的餐厅偶尔会有这些，但绝对没有一家餐厅同时提供这3项服务的。）

但我越来越担心美国餐厅里提供的“儿童餐单”了。这与我们所在餐厅提供的菜式无关，无论我们吃的是海鲜、意大利餐还是古巴菜，

儿童餐单上永远都提供以下食物：汉堡包、炸鸡条（现在委婉地叫作炸鸡柳）、比萨，也可能有意大利面。除非你将薯条也归为蔬菜，否则餐单上根本没有蔬菜。偶尔餐单上有水果提供。服务员甚至都不问孩子对汉堡包里的肉要几成熟。也许是法律上要求肉不能太生了，所有汉堡包的肉都烤得黑乎乎的。

美国餐厅还不是唯一一个认为孩子味蕾没有发育完全的地方。有一次回美国，我给小豆豆报名参加一个为期几天的网球夏令营，夏令营提供午餐。10个孩子的“午餐”就是一包白面包和两包美国奶酪。只要我允许，小豆豆也会乐意整天吃意大利面和汉堡包，但这次她也吃腻了。“明天吃比萨！”其中一个教练尖声尖气地说。

美国一个主流的观点是，孩子有着挑剔的、局限的味觉，而大人则可以冒险尝试烤奶酪以外的食物。当然，这种观点实在是自以为是。我见到的美国孩子确实有着挑剔的、局限的味觉，那是因为一直以来孩子都只吃单一的食物。我有一个亚特兰大的朋友，她一个儿子只吃像米饭和意大利面之类的细粮，另一个儿子只吃肉制品。另一个朋友住在波士顿的小侄子，在圣诞节期间就应该开始吃固体的辅食了，但这个小宝宝只吃锡纸包的巧克力圣诞老人，拒绝吃其他任何食物。结果他的父母担心这种巧克力在圣诞节后将不再出售，从商店里搬回来好几包储备着。

迎合一个胃口挑剔的孩子需要付出很多。我认识一位长岛的妈妈，早上要为4个孩子准备4份不同的早餐，还要再做一份给丈夫。一个带着家人来巴黎旅行的美国爸爸，带着尊重的口吻告诉我，他7岁的儿子在食物的质地上非常挑剔。他说儿子喜欢将奶酪和墨西哥玉米饼分开来吃，如果将它们混在一起，他就不吃了，原因是——他看着儿子悄悄告诉我——玉米饼会变得“太松脆”。

美国的育儿理念不但不管束孩子的挑剔，反而还对此妥协。《育儿百科》讲道：“让孩子连续几个月只吃麦片、牛奶和意大利面，或者

面包和奶酪（假设一些精心挑选的水果或者蔬菜也添加进来以保证营养均衡）不是放纵或者不可接受的，反而应该绝对地尊重。事实上，当大人们可以自由选择自己的食物时，却坚持让孩子吃你放在他们眼前的食物，从根本上来讲对孩子太不公平了。”

然后，还有零食。当我在美国和朋友以及他们的孩子们在一起时，只要在两餐之间，随处都可见椒盐脆饼干以及燕麦圈。一位住在纽约的法国妈妈多米尼克说，当她看到女儿的学前班每过一个小时就会给孩子吃零食，她惊讶极了。她还很惊讶地看到，在游乐场的时候，父母们会不停地给孩子吃零食。她说：“如果一个孩子一开始发飙，父母们就赶紧给吃的让他们安静下来，那么他们以后只要遇到问题，就会寻求食物的安慰。”

而在法国情景则完全不同。在法国，我大多数时间都在附近的超市购物。跟着那些中产阶层家庭的习惯走，我的孩子从来不尝高糖的玉米糖浆或者保质期很长的面包。他们吃新鲜水果，而不是水果卷零食。他们习惯吃新鲜的食物，而那些经过加工的食品，他们尝起来会感觉很奇怪。

我之前已经提过，法国的孩子一般只在用餐时间和下午茶的时候吃东西。我从来没有在早上10点的游乐场，看到任何一个法国孩子吃椒盐脆饼干或者其他的食物。有些法国餐厅——通常是街角的小餐馆或者比萨店确实会有儿童餐单，但这些餐单也没有豪华大餐，通常是带有薯条的牛排。（我的朋友克里斯汀说：“在家我们从来不吃薯条，我的孩子知道餐厅是唯一能吃到薯条的地方。”）

但在大多数餐厅，父母还是会让孩子们从普通餐单上点菜。当我在一个漂亮的意大利餐厅，为小豆豆点带有番茄酱的意大利面时，那位法国侍者非常绅士地建议我给她点一些有意思的食物，比如说茄子意大利面。

在法国，麦当劳的生意很红火，如果你想吃，你可以很容易吃到加工过的食物。但一项政府宣传提醒人们至少“每天吃5种水果和蔬菜”，这句话成为国民口号。（巴黎一个著名的午餐厅名叫“5 Fruits et Légumes Chaque Jour”，意即“每天5种水果和蔬菜”。）

虽然法国孩子有时候也吃汉堡包和薯条，我却从没有见过只吃单一食物的法国小孩，而且也没有一个父母允许这么做。当然，不是法国孩子自己叫喊着要求吃更多蔬菜，有些孩子更偏爱某一样食物。许多3岁的法国孩子，胃口很挑剔，但他们不会只因为自己的喜好而排斥某些食物的口感、颜色和营养。在美国或者英国父母眼中正常的挑剔，在法国父母眼中就是危险的饮食紊乱，或者乐观地说，一种坏习惯。

两国父母的不同观点导致的结果非常显著。在5~6岁的法国孩子中，肥胖率只有3.1%。而在2~5岁的美国孩子中，肥胖率则达到10.4%。这个差距在大一点儿的两国孩子中还要更大。甚至在美国富有的家庭里，我基本在每家都能看到肥胖的孩子。在法国的游乐场进进出出的5年里，我只见到一个孩子称得上肥胖（而且我怀疑她只是来法国度假的）。

在孩子的饮食问题上，我禁不住问一系列的育儿问题，而这其实都是在问同一个问题：法国家长是怎么做到的？他们怎么把孩子变成小美食家的？在这个过程中，为什么法国的孩子不发胖？我能看到身边的实例，但是法国孩子是如何适应这种饮食习惯的呢？

我猜这一切都是从婴儿期开始的。当小豆豆大约6个月的时候，我准备开始给她添加辅食，我意识到法国的超市没有卖米粉的，而这是我母亲和讲英语的朋友推荐应该作为宝宝的第一个辅食的食物。我需要去健康食品商店，买一种德国进口的昂贵有机米粉，这些米粉隐藏在货架上一堆可回收尿布的下面。

事实上，法国父母不会将这种乏味的、没什么颜色的米粉作为宝宝的第一餐。从第一口开始，他们给宝宝准备的是有滋味的蔬菜。通常法国孩子的第一口辅食是蒸的绿豆糊、蔬菜糊、胡萝卜糊、剥了皮的西葫芦做的糊以及大葱的葱白部分做的糊。

当然，美国的宝宝们也吃蔬菜，蔬菜也常常作为孩子的第一口辅食。但是我们倾向将蔬菜归类成维生素载体，在心理上将之归纳成一种叫作“蔬菜”的大人食品。虽然我们极度希望我们的孩子吃蔬菜，但我们并不期待他们会吃。畅销的烹饪书籍教家长如何将蔬菜混入肉丸、鱼排和芝士通心粉里，让孩子发现不了。我曾见过一个朋友，在饭后将一勺蔬菜沾上酸奶，在孩子看电视的时候塞进他们的嘴巴里，好让他们不知道自己吃了什么。“我也不知道可以这么做到多久。”这位妈妈说。

法国父母在对待吃蔬菜的问题上，则有一个完全不同的观点和认识。他们会形容每一种蔬菜的味道，父母会像讨论终身大事一样去和孩子们讨论他们第一次吃到的芹菜或者大葱。“我想让她知道胡萝卜本身的味道，然后我想让她品尝西葫芦。”萨米亚，就是让我看她上半身裸照的那位妈妈，动情地对我说。像同我聊天的其他法国父母一样，萨米亚将水果蔬菜视为她女儿饮食启蒙教育的一块块积木，并把果蔬作为发展她丰富味觉的开始。

我的几本美国婴儿书里认为，一些食物的味道是后天形成的。他们说，如果一个婴儿拒绝一种食物，父母可以等几天之后再次喂同一种食物。我和我那些讲英文的朋友都是这么做的。但我们推测，如果试了几次宝宝都不吃，那我们的宝宝就是不喜欢鳄梨、红薯或者菠菜。

在法国，让宝宝重复尝试一种食物则上升到使命的级别。父母都认为，虽然孩子们会特别喜欢某种食物，但是每一种蔬菜的味道都是丰富有趣的。他们将之视为一项工作，带宝宝们学会欣赏每一种食

物。他们相信就像他们必须教会孩子如何睡觉、如何等待、如何说bonjour（你好）一样，他们必须教孩子如何吃东西。

让人接受所有的食物可不是一项简单的工作。法国政府印发的免费育儿手册在喂孩子的章节提到：所有的孩子都不一样。“一些孩子很喜欢尝试新食物，一些孩子对此就没那么兴奋。要使他们饮食多样化，需要的时间可能会久一点。”但手册也呼吁父母要坚持让孩子们品尝新食物，当孩子连续3次或者多次拒绝一种食物的时候，不要轻易放弃。

法国父母是循序渐进地教孩子进食的。“先让你的孩子品尝一小口，然后他就能吃下一道菜。”手册建议。手册的作者们还说，父母绝对不要提供一种不同的食物来取代孩子之前拒绝的那种。如果孩子拒绝吃某一种食物，家长要表现得中立一点儿：“如果你对孩子的拒绝表现平和，他以后就不会反应强烈，”作者们预测说，“所以，当孩子拒绝某种食物时，不要表现得太激烈，你可以给他奶喝来保证他吃饱。”

培养孩子的口味这一长期目标，在劳伦斯·佩尔努的传奇育儿著作《我的孩子》（J’élève mon enfant）中有提到过。她书中讲添加辅食的那一章叫作“孩子如何循序渐进地学会吃所有食物”。

“他拒绝吃洋蓟？”佩尔努写道，“再说一遍，你要耐心等待。过几天后，你再试一次，试着将一点点洋蓟加入到许多果泥或者菜泥里。”比如说，加到土豆泥里。

政府的饮食指导手册告诉父母尝试用不同的做法做同一种食材。“试试蒸、烤、包羊皮纸烤、焙、做清淡的口味或者加酱料调味。”手册的作者说，“你的孩子会发现食品不同的颜色、不同的口感以及不同的香味。”

这个手册同时推荐一种诉说治疗法，它同样是多尔托提倡的。“让他安心非常重要，和他聊聊这种新食物。”手册说。对话应该比“我喜欢”或“我不喜欢”更深入一些。他们建议让孩子看看这个蔬菜，然后说：“你觉得吃起来会嘎吱嘎吱响吗？你吃起来会发出声音吗？这个味道让你想起什么？口感如何？”他们还建议玩味道游戏。比如拿出不同品种的苹果，让孩子尝尝，说出哪个最甜、哪个最酸。在另一个游戏里，父母蒙上孩子的眼睛，让他吃一口，然后猜猜品尝的食物是什么。

所有的法国童书都呼吁父母在吃饭时保持冷静和愉快，即使孩子一口也不尝这盘菜，也不要拿走。“别强迫他，但也不要放弃向他推荐这样菜，”政府的手册解释说，“循序渐进，他会慢慢熟悉这样东西，然后他会尝一下。不用怀疑，最后他会开始享受这种美味。”

为了更进一步弄明白为什么法国孩子会好好吃饭，我参加了法国的餐单委员会的会议。这个地方就是审核小豆豆日托中心每周一公布的餐单的地方。这个委员会决定巴黎的日托中心在接下来的两个月为孩子们提供什么样的午餐。

我也许是参加这个会议的第一个外国人。会议地点是在塞纳河边一栋政府大楼的一个没有窗户的会议室里。主持会议的是桑德拉·默尔，她是巴黎日托中心的首席营养学家。默尔的几名助手也在，还有6个在日托中心掌勺的大厨也出席了会议。

这个委员会的会议简直是法国人对孩子和食物看法的缩影。第一个课题就是，没有什么“儿童食品”。一个营养学家读出提议餐单，其中每份午餐都有4道菜，她读餐单的感觉好像在将菜谱录入官方记录一样。餐单里没有提到薯条、炸鸡块、比萨，甚至连番茄酱也没有。周五的一个提议餐单是红叶卷心菜沙拉和白奶酪，然后是鳕鱼肉，配菜是英国有机土豆。奶酪是科罗米斯尔干酪（一种和布里奶酪相似的

软奶酪）。最后的甜点是烤有机苹果。每一盘菜都会根据孩子的年龄来切碎或者搅成泥状。

委员会的第二个课题就是饮食多样化的重要性。会员们将圆葱汤从餐单上换了下来，原因是有人指出上周孩子们已经吃过圆葱了。默尔从餐单上划去了本来准备12月底上的以西红柿为食材的菜——因为也重复了——换成了煮甜菜根汤。

默尔同时也强调视觉和口感的多样化。她说如果一天的食物全部都是同一个颜色，她肯定会遭到日托中心董事们的抱怨。她提醒日托中心的厨师，如果大点的孩子（指两三岁的孩子）吃的配菜是蔬菜泥，那么甜点就应该是完整的水果，因为如果都榨成泥的话，就太孩子气了。

一些厨师会夸耀最近的成果。“我做了沙丁鱼慕斯，其中混入了一点奶油，”一个留着卷卷黑发的厨师说，“孩子们很爱这个口味。他们把它抹在面包上吃。”

还有很多称赞汤的。“他们喜欢喝那个汤，不管汤里是放了豆子还是蔬菜。”另外一个厨师说。“圆葱椰奶汤，他们好喜欢吃。”第三位厨师也插了一句。

当有人提到fagots de haricots verts，每个人都大笑起来。这是圣诞节的一道传统菜，每个日托中心在去年都准备了这道菜。这道菜需要焯过水的绿豆角，用很薄的腌猪肉裹住一小束绿豆角，然后用牙签固定，最后加以烘烤。这显然对于沉迷于美学的日托中心大厨们来说，需要花费特别烦琐的工序。（他们在被要求将猕猴桃雕成花朵的时候也从未退缩。）

委员会关于餐单的另一个原则就是，如果第一次孩子不喜欢某种食物，他们就需要反复的尝试。默尔提醒大厨们慢慢地加入新的食

物，并尝试不同的烹调方式。鉴于孩子们对浆果的口感已经熟悉，她建议加入浆果的时候，先从搅成果泥开始，之后，厨师们就可以将浆果切块了。

一个厨师问，那么葡萄柚呢？默尔建议只切一小片，然后撒一点点白糖，慢慢地将整个葡萄柚给孩子吃。提供菠菜的方法也一样。“我的孩子们一点儿菠菜都不吃，都扔到垃圾桶里了。”一个厨师抱怨道。默尔告诉她可以加入米饭让菠菜更开胃。她说她将会发放一份“小窍门”来告诉大家怎么做。她承诺：“在一年里，你不断地用不同的方法烹饪菠菜，最后他们就会喜欢上了。”摩尔说，一旦一个孩子开始吃菠菜，其他的孩子就会效仿。“这是营养学教育的原则。”她说。

小组里的各位都非常关注蔬菜。一个厨师说如果不加奶油或者奶油汁，她的孩子们就不吃绿色的豆子。“你需要保持适度的平衡：有时候加酱料，有时候不加。”默尔建议。然后大家开始讨论大黄[注]，还讨论了很长时间。

傍晚后，大家在灯下讨论了两个小时，我感到有点枯燥了。我想回家吃晚饭，但委员会甚至连即将到来的圣诞节餐单还没有定下来。

“鹅肝吧，不行吗？”一个厨师在推荐开胃菜时说。另外一派人则推荐鸭肝酱。起初我还以为他们都在开玩笑，但是大家都挺认真的样子。接着，组里面又开始争论主菜是用三文鱼还是吞拿鱼（本来第一首选是安康鱼，但默尔说太贵了）。

那奶酪吃哪种呢？默尔否决了裹有香草的山羊乳干酪，因为孩子们在秋季野餐活动中已经吃过了。委员会最后终于敲定了餐单，其中包括鱼肉、花椰菜泥，以及两种牛奶做的奶酪。甜点是苹果肉桂蛋糕、混有胡萝卜的酸奶蛋糕，以及传统的配有梨和巧克力的圣诞干饼。（“你不能把传统改得太多，家长们想要有干饼。”有人说道。）而那天的下午茶，默尔担心用大公司“批量生产的巧克力”做的慕斯不

够节日化。他们决定做更费工费神的chocolat liégeois——装在小玻璃杯中的巧克力慕斯圣代，最上面还放上搅打过的奶油。

整个过程中，没有一个人提出哪种菜对孩子的胃口来说是否太重了或者太复杂了。所有的食物口味都不重，其中加入了很多草本香草，但没有芥末、酸黄瓜或者橄榄。这里还有蘑菇、芹菜以及其他种类丰富的蔬菜。重点不在孩子是否会喜欢所有的食物，而是在于每种食物都要让孩子品尝一下。

在我参加委员会不久，一个朋友借给我一本书《什么都吃的人》（The Man Who Ate Everything），作者是美国美食作家杰弗里·斯坦格登（Jeffrey Steingarten）。

斯坦格登写道，当他成为《时尚》（Vogue）杂志的美食评论家，他认为自己对食物的偏好会让他的评论不公正。他写道："我担心我不会比一个厌恶黄颜色的艺术评论家更公正。"他开始一项实验，看自己是否会爱上自己厌恶的食物。

斯坦格登讨厌的食物有韩国泡菜（韩国的国菜，一种腌制的大白菜）、剑鱼、凤尾鱼、莳萝、蛤蚌和猪油，以及印度餐厅的甜品——他说"吃起来感觉很像面霜"。他研读味觉科学，并总结说尝试新食物的主要问题在于没吃过。解决办法就是放在身边常常接触，就能改变品尝者固有的抵抗了。

斯坦格登勇敢地决定每天吃一种他讨厌的食物。他同时用很聪明的方法品尝这些食物：把凤尾鱼切碎，将之与意大利北部的咖喱混合；在长岛的一家餐厅，点配有白蛤酱的意大利天使面。他花了整整一个下午开始烹饪肥猪肉，并在10个韩国餐厅品尝了10次韩国泡菜。

6个月后，斯坦格登依然讨厌吃印度甜品。（"并不是每一种印度甜品吃起来都像面霜，远非如此。有一些吃起来很像网球。"）但他渐

渐变得喜欢甚至渴求几乎所有他曾经厌恶的食物。吃到第10次韩国泡菜的时候，它“变成了我的国民酸黄瓜了”，他写道。他总结“没有一种味道天生令人厌恶，品尝过的也可能被遗忘”。

斯坦格登的试验概括起来就是法国人喂养孩子的方法：如果你不断尝试，你最后会变得喜欢大多数的食物。斯坦格登是通过研读味觉科学发现这个道理的，但是法国中产阶层父母看起来好像天生就知道这个道理，自动就采用了这个方法。在法国，重复给孩子吃各种蔬菜和其他的食物不是个别人才会采用的方法。它是给孩子做饭的厨房指导原则。我见到的普通法国中产阶层父母都在不停灌输给我这种概念，那就是这是一个多姿多彩的味觉世界，必须教育自己的孩子学会享受这一点。

这不是只有在日托中心才可以实施的理论。在普通法国家庭的厨房和餐厅都随处可见。我第一次感受到这一点，是在拜访范妮一家的时候。范妮是一位出版商，她和丈夫文森特、4岁的女儿露西以及3个月大的安托万住在巴黎东部一个房顶很高的公寓里。

范妮有着美丽丰满的身形，以及一双深沉的眼睛。她平日通常6点下班回家，6点半为露西准备好晚饭，同时安托万坐在自己的婴儿座椅里喝奶。在晚上，范妮和文森特在孩子们睡觉后吃晚饭。

范妮说她很少做露西在日托中心吃到的那种像炖莴苣菜以及甜菜那么复杂的饭，但她依然将每晚的晚餐当作露西饮食教育的一部分。她不担心露西吃了多少，但她坚持露西一定要至少尝尝盘子里的每一样食物。

“她必须尝尝所有的菜。”范妮说，重复着我遇到的每一个法国妈妈说过的话。

由品尝理念引申而来的是，在法国一家人都吃同样的晚饭，没有其他选择或者代替的食物。“我从不问‘你想吃什么’，而是告诉孩子‘我今天做的就是这个菜’。”范妮告诉我，“如果她吃不完，那没有关系，但我们都吃同样的食物。”

美国父母则会将之视为对无助的下一代的一种压迫，但范妮认为这反而给了露西力量。“当我们一起吃饭的时候，她觉得自己是个小大人儿，虽然分量不同，而菜品是一样的。”范妮说当美国客人看到露西和大家一起吃饭时都感到惊讶。“他们说，‘你的女儿已经知道卡门贝尔奶酪、格鲁叶尔奶酪和山羊奶酪的区别了？’”

范妮也同样会让食物变得有趣。因为露西大部分周末都会和妈妈一起烘焙，她已经知道如何做蛋糕。范妮在准备晚餐的时候也会让露西参与进来，比如准备一些食材或者摆餐具。“我们会帮助她，但我们会让这变得更像游戏。日日如此。”她说。

到了吃饭时间，范妮不会严肃地对露西摇手指，或者命令她品尝食物。相反，她们会讨论食物。通常她们会讨论每种奶酪的味道。在准备食物的过程中，让露西也对饭菜的品质负责。大家都要对此负责。如果某一个菜搞砸了，“我们一起对此开怀一笑”。

让孩子保持好心情的部分原因在于要让吃饭变得简单。范妮说，一旦露西尝过每一种饭菜，她就可以离开饭桌。《你的孩子》一书中说，幼小的孩子吃饭时间不应该超过30分钟。法国孩子随着年龄增长，会慢慢学会延长吃饭时间。随着他们睡觉的时间渐渐推后，他们也会越来越多地和父母享用晚宴。

计划晚餐菜色也是学习饮食均衡的一课。我很惊讶像范妮那样的法国妈妈能够在头脑中筹划每天的菜色。她们推测孩子们午餐会吃高蛋白的饭菜。对于晚餐，她们多数就会准备像意大利面之类的碳水化合物食品，同时搭配蔬菜。

范妮也许是一下班就飞奔回家，但就如同日托中心那样，她会很平静地准备好几个菜。她给露西准备如加醋油沙司的碎胡萝卜这样的蔬菜冷盘，然后再呈上主盘，通常是带有蔬菜的意大利面或者米饭。偶尔她会做鱼或者肉类，但通常她认为露西在午饭时已经吃了很多高蛋白食品了。“我试着（在晚上）避免高蛋白，这是别人告诉我的，他们说一天吃一次就足够了。我要注重让孩子多品尝蔬菜方面。”

有些家长告诉我，在冬天，他们通常会在晚饭做汤，配法棒面包或者一点意大利面。这一餐一般主要是谷物和蔬菜。很多父母将之煮成浓汤。这就是晚饭了。孩子会在早餐或者下午茶时喝点果汁。但午餐和晚餐他们只喝水，通常是常温或者稍稍凉一点儿的水。

周末是家族聚餐。几乎我知道的所有法国家庭，在周六和周日都会有大型的家族午宴。孩子们也会参与烹饪和准备餐桌。“在周末我们烘焙，我们烹饪。我有专门针对孩子的菜谱。他们应该有自己的菜谱。”医学伦理学家、有两个女儿的丹妮丝说。

全部准备好后，他们坐下来享用饭菜。《饮食》（Manger）一书的两位作者法国社会学家克劳德·费舍尔和埃斯特尔·马森说，在忙碌中匆忙吃完一个三明治的法国人，不会视之为“吃过了”。对于法国人，“和其他人坐下来吃饭，不紧不慢，同时也不做其他事情的时候才能称之为用餐”。但对于美国人来说，“维持健康似乎是吃饭的主要目的”。

在小豆豆的第五个生日派对上，我宣布是时候吃蛋糕了。顿时，孩子们——那些正玩得兴高采烈的小人儿们——鱼贯而入到餐厅里，平静地在餐桌前坐下来。他们马上就乖乖的了。小豆豆坐在餐桌主位上，分发盘子、勺子和餐巾。除了点蜡烛和把蛋糕拿出来，我没有什么可做的。在5岁的年纪，安静地坐在餐桌边，享受食物，正是法国孩子的自然反应。他们没有坐在沙发上，在电视前，或者看着电脑吃饭的问题。

当然，在家中立一些规矩还有一个好处，就是偶尔跳出框框一下，父母也不用担心框框崩塌。丹妮丝告诉我她每周会有一天让两个女儿——一个7岁，一个9岁——边看电视边吃饭。

在周末以及那些较多的学校假期，法国父母对孩子什么时候吃饭和睡觉都会放宽松很多。他们相信当他们需要设限的时候，孩子们就会遵守。法国杂志就登出文章，讨论当孩子度假回来，如何让孩子恢复先前的生活安排。当我们跟海莲娜和威廉共度假期的时候，我在下午1点半时开始担心，威廉还没有买做午饭用的菜回来。

但海莲娜认为孩子们可以适应，毕竟，他们和我们一样可以应付一些小挫折。她打开一些薯条零食，6个孩子就聚在厨房桌子边吃了起来。然后他们就又去外面玩儿，等待午餐备好。没什么大不了的，我们都能适应。过了一会儿，我们在树下准备好餐具和饭菜，共同享用这次时间悠长而又惬意的午餐。

如果将过度育儿比作一架航班，纽约布鲁克林的斜坡公园是它的中转站。每一种育儿理念和育儿新产品都要从那里起航或者加油。斜坡公园是“纽约第一家宝宝服装和母婴用品商店”的大本营，并且有年费为15 000美元的学前班，那里有会“劝阻孩子玩超级英雄游戏[注]”的老师。如果你住在斜坡公园，婴儿保镖会要你付双份的工资，600美元。（保镖公司的创始人解释说：“当我生了孩子，我的儿子就是外界的一部分，我的担心和焦虑也应该计费。”）

先不管斜坡公园在过度育儿方面的名声，一个晴朗的周日早晨，我对我在那里的游乐场看到的一幕感到非常惊讶。首先，我看到一个爸爸和他的儿子又在做旁白的游戏，而且是精力旺盛版。这个男孩看起来大约有6岁。那位穿着昂贵的牛仔裤、留着有个性的胡子楂的父亲，跟着儿子来到儿童攀登架顶端。他双语并用，用英语和带着美国口音的德语，对儿子的行为进行现场直播式的评论。

儿子似乎习惯了他的父亲在滑梯上居高临下地站在他的身后。当他们转向秋千，这个爸爸边推秋千边继续他的双语独白。这对我来说，早已司空见惯了。但之后，孩子妈妈的行为则让我大吃一惊。她是一位苗条、深色头发的女士，也穿着昂贵的牛仔裤，拿着隔壁农场的一个购物袋。

“这是你的芹菜零食！你想要你的芹菜零食吗？”她对男孩说，并递给他一根绿色的芹菜茎。

芹菜？零食？我想我明白他们的意图了：这些父母不想让他们的儿子变成胖子。他们希望他可以有多样化的口味。他们将自己视为能带给孩子不同体验的启蒙者，德语和芹菜只是其中的一小部分而已。我赞同他们的一点是，芹菜不会破坏他们儿子的——或者坦白地讲，任何人的——胃口。

但在某种程度上芹菜根本算不上一种零食：它是季节性的蔬菜，而且直接吃味道也不好。我感觉这些父母正试着让他们的儿子失去作为人类的智慧和品尝到美味的最基本感受。我只能想象要做到这一点所需要付出的辛苦。那么当孩子发现饼干后会有什么反应呢？

当我将“芹菜零食”讲给美国父母们听的时候，他们都不惊讶。他们承认芹菜算不上零食，但他们赞许家长付出的努力。在那个易受影响的年纪，为什么不试试呢？在斜坡公园那种超前教育的大环境里，一些父母已经超前，问的问题已经不是那个美国问题“如何加快孩子的发展进程”了，他们现在问的问题是，如何能超越基本感知。

当小豆豆两岁，我带她去参加她的第一个万圣节派对的时候，我意识到我对此也感到自责。法国人并没有普遍地过这个节日。（我参加过一个成人的万圣节派对，那里女人都扮成性感的女巫，而大部分男人都是吸血鬼德拉库拉伯爵。）因此每年巴黎的一些讲英语的妈妈

们，就会在巴士底狱区附近的一个星巴克咖啡店租下店面的顶楼，装饰出一个玩“不给糖就捣蛋”的地方。

当小豆豆领会了这个游戏的概念——所有人都在给她糖，她立刻就开始吃糖果了。她不是只吃几颗，她开始吃包包里得到的所有糖果。她坐在房间的一个角落里，将那些粉的、黄的、绿的又黏又软的糖一股脑地塞进嘴巴里。我需要引导她让她慢点吃。

这件事证明了我以前对待糖果的做法是错的。在万圣节之前，小豆豆几乎连食用糖都没有尝过。在我的概念里，我都没让她吃过小熊软糖。像芹菜零食的故事一样，我试着假设这些糖类食品都不存在。

我看过其他讲英文的妈妈们挣扎于给孩子吃糖这件事儿上。一天下午，一个我认识的英国妈妈，告诉我她不让她的小女儿吃饼干，而当时其他的孩子都在吃，她解释说：“她根本不需要知道有这样一种东西。”我认识的另一位妈妈——一位心理学家——非常纠结于是否应该给她18个月大的孩子吃冰棒，虽然当时时值夏末，而且所有的孩子都在户外玩耍。（她最后还是让步了。）我看过一对有着3个高级学位的夫妻，因为是否应该给4岁的孩子吃一个棒棒糖而开了一个紧张的家庭会议。

但是，糖确实存在着，而法国父母深知这一点。他们没有试着将所有的糖类从孩子们的饮食中抹去。反而，他们对糖类设限。对于法国孩子，吃糖有固定的场合。吃糖是生活中很正常的一部分，这样他们就不会一拿着糖，就像刚出狱的囚犯一样，狼吞虎咽地吃起来。大部分时候，孩子们是在生日派对、学校活动，以及特殊的情况下被允许吃糖。在这些特殊的场合，他们自由地想怎么吃就怎么吃。当我试着限制双胞胎在日托中心的圣诞节派对上少吃点糖和巧克力蛋糕，其中一个老师打断了我。她告诉我我应该让他们享受派对，给他们自由。我想起我苗条的朋友维吉尼亚，平日的时候严格关注自己的饮

食，而在周末的时候，允许自己想吃什么就吃什么。孩子也是一样，需要有不被规矩限制的时刻。

但父母应该决定这些时刻都在什么时候。一天，我送小豆豆参加我们楼里的一个小女孩阿比盖尔的生日派对，她是第一个抵达的小客人。（我们当时还没有学会参加孩子生日派对的时候，不必准时到。）我们到达时，阿比盖尔的妈妈刚刚在桌子上布置好饼干和糖果。阿比盖尔问妈妈她是否可以吃一点儿。她的妈妈说“不”，并解释说还没有到吃的时间。阿比盖尔深深地看了糖果一眼，就和小豆豆跑到另外一个房间去玩了。在我看来这好像是一个小奇迹。

在法国孩子的日常生活中，巧克力则在一些固定的场合可以吃到。法国中产阶层父母讲到巧克力的时候，好像是说另一种食物一样，适度地吃就可以了。当范妮形容露西在一个平常日子里吃的食物时，餐单里就包括一点饼干或者蛋糕。她说：“显然她会希望里面带点巧克力。”

海莲娜在外面天气很冷的时候，让孩子们喝热巧克力。她会在早餐中准备热巧克力，配上一大块法棒面包，或者在下午茶的时候提供热巧克力，配上一些饼干。我的孩子们特别喜欢一本关于T’choupi的法国童书，书的主角是一只叫作T’choupi的企鹅。当他生病了，他的妈妈会让他待在家里喝热巧克力。我带着孩子们去家附近的剧场，看《金发姑娘和三只熊》（Goldilocks and the Three Bears）的表演。熊们不吃麦片粥，他们吃bouillie au chocolat（一种加了面粉做出的更黏稠的热巧克力）。

“这是给孩子上学的奖励，我猜这可能能给他们一些能量。”医疗伦理学家丹妮丝解释说。她避开麦当劳，每晚亲自下厨给女儿做晚饭。但她早餐会给每个女儿一个巧克力棒，配上面包和一些水果。

法国孩子不会得到大量的巧克力，一般仅仅是一个巧克力棒，或者加了巧克力的饮料，或者一条巧克力面包。他们吃得很开心，也不会多要。对于他们来说，巧克力是固定能吃到的营养食品，不需要偷偷摸摸地吃。有一次小豆豆从学校的夏令营回家，带回一块巧克力三明治：一个夹着巧克力棒的面包。我很惊讶，赶紧照了照片。（我后来才知道这种巧克力三明治通常是用黑巧克力做的，是法国经典的下午茶食品。）

对于甜食，设限也是关键。法国父母不会担心甜食。通常，他们会在午餐或者下午茶的时候提供蛋糕和饼干。但晚餐的时候，他们就不会给孩子吃巧克力或者浓味甜点了。范妮解释说："晚餐吃到的东西，比较不容易消化。"

晚餐过后，范妮一般都会上新鲜水果或者炝水果——将切碎的水果和苹果酱拌在一起，放在装冰激凌用的小塑料杯子里（加糖或者不加）。在法国的超市里，专门有炝水果区。范妮说她还会买回家不同种类的原味酸奶，然后拿来果酱，让露西自己拌着吃。

在很多方面，法国父母会在吃饭时间既给孩子设限，又在限制范围里充分给孩子自由。"就像让孩子坐在桌边品尝每一样食物一样，"范妮解释，"我没有逼迫她吃完，只是每样都尝尝，还有就是和我们一起用餐。"

我已经不记得具体是什么时候开始逐盘给孩子们上菜了。但我现在每一餐都这么做。这是法国人天才的一面。先从早餐开始。当孩子们坐下，我将装有碎水果的盘子端上来。这可以让我在准备面包和麦片的时候，给他们先垫垫肚子。他们早餐可以喝果汁，但他们知道午餐和晚餐的时候只能喝水，即使是我家的那个"工会组织者"也不会抱怨。我会讲清楚水会让我们有何种感觉。

在之后的午餐和晚餐，我会先上蔬菜，这通常是孩子们最饿的时候。在他们吃了不少开胃菜之后，我才开始上主盘。通常这时他们已经把开胃菜一扫而光了。除非是今天做了以前从没有尝过的新菜，不然我不会动用尝一尝的规定。如果利奥不吃我上的新菜，我会同意。不过他至少要闻一下，之后他常会轻轻咬一小口。

小豆豆有时会利用这个规定，只吃一小口西葫芦，然后坚称她已经完成了她的义务。她最近宣称她会品尝每一样食物，但“沙拉除外”，她的意思是不吃沙拉里面绿色的生菜叶。但大部分时候，她都十分喜爱我们做的头盘小菜，包括切片的鳄梨、醋油拌的西红柿，或者豉油蒸西兰花。当我做了醋油拌的碎胡萝卜，并试着念出法文名字的时候，我们都会相视一笑。

孩子坐在餐桌边的时候通常很饿，因为除了下午茶，他们没有零食吃。他们身边的小朋友也不吃零食，这对我的孩子们不吃零食也有帮助。但即使是这样，让他们养成这样的习惯也要有钢铁般的意志。我绝不允许孩子们在两餐之间吃一片面包或者一个香蕉的要求。随着孩子年龄的增长，他们几乎停止了这种要求。如果他们要求的话，我仅仅会说“不，还有30分钟就开饭了”。除非是他们非常疲倦了，否则他们通常都会听话。当我带利奥去超市的时候，我感到一点儿成就感，因为他会指着一盒饼干说：“Goûter。”（下午茶。）

我也试着不要对此太狂热，或者如西蒙所形容的，“比法国人更法国化”。当我做饭的时候，我偶尔会让孩子尝一下等会会吃到的晚餐——一片西红柿或者一点点鹰嘴豆。当我做一种新的食材的时候，比如松子，我会在煮饭的时候先给他们尝一点点，让他们有个准备。我甚至会给他们一小条西芹（不过我不会叫这个东西零食）。显然他们可以在任何时候喝水。

有时候让孩子们遵守饮食规则需要费很多力气。特别是当西蒙出差时，我通常会省去开胃菜，在他们面前放一碗意大利面，称之为晚

餐。当我偶尔这么做时，他们会非常开心地狼吞虎咽。那时当然没有人喊着要吃沙拉和蔬菜了。

像法国妈妈一样，我也认为教孩子们喜欢各种口味和饮食均衡是我的责任。同样，像法国妈妈一样，我会将一天的均衡饮食记在脑海。我们基本上跟随法国人的调配法，午餐吃得饱，并且多是富含蛋白质的食物，晚餐则吃清淡的碳水化合物，并配上蔬菜。我试着将意大利面多样化，变换面条种类和酱料，是的，他们吃了很多意大利面。只要我有时间，我晚餐就会炖汤（但我不会煮浓汤），并配上米饭或者面包。

毫无疑问，当食材新鲜并看起来很好吃的时候，孩子们会觉得更有胃口。我会搭配菜的颜色，如果晚餐看起来单一的话，我会切几片西红柿或者鳄梨装饰一下。我还有许多彩色的盘子。但晚餐我会只用白盘子，这样会更突出食物，并暗示孩子们他们在像大人们一样吃饭。

我尽可能试着让他们自己用餐。从双胞胎很小的时候我就开始这么做了。吃意大利面的时候，我会端上一碗碎干酪，让孩子们自己撒在面上。他们喝热巧克力的时候，自己放一勺糖，偶尔吃酸奶的时候也是这样。小豆豆经常在吃晚饭后，要一片卡门贝尔奶酪或者家里存放的其他奶酪。除非是特别的日子，否则我们晚上不会吃蛋糕或者冰激凌。我还是不会给他们吃巧克力三明治。

让孩子们养成饮食习惯确实用了很长一段时间。特别是，双胞胎非常喜欢吃东西。他们日托中心的一个老师叫他们小贪吃鬼，这是一种褒义的夸奖，形容他们吃得很多。她说他们最爱的词是encore（再来点儿）。他们还有一个挺烦人的习惯，可能是在日托中心养成的，就是吃完饭后将盘子举起来，显示他们吃完饭了，留在盘子里的菜汤或者汤汁都会流到桌子上。（我觉得在日托中心，他们已经用一片法棒面包将汤水擦去了。）

甜品也不再是我们家禁止的食物了。现在我们会适量提供，小豆豆也不会将每块糖都当成人生中的最后一块了。当天气非常冷的时候，我会在早晨给孩子们喝热巧克力。我会配上昨天的法棒面包，放在微波炉里热一下，让它变得软一点，还有一些切片苹果，孩子们会将它放在热巧克力里。感觉上，这就是一顿非常法式的早餐。

海莲娜的私房巧克力热饮（一次性可做6杯）

1~2勺无糖可可粉

1 升低脂牛奶

调味的糖

在平底锅中，将可可粉和很少量的冷的或者室温的牛奶混合。将二者搅拌成膏状。倒入其余的牛奶并搅拌（让可可粉均匀地和牛奶混合）。开中火加热直到沸腾。关火，让热巧克力冷却，去掉浮层的奶皮，然后倒入放有勺子的马克杯中。让孩子们自己加糖。

如何快速制作早餐热巧克力

在一个大马克杯中，将一勺的可可粉和一点点牛奶混合，搅拌成膏状。倒入牛奶将马克杯填满，并搅拌。将马克杯放在微波炉里加热两分钟，或者直到饮品变得非常热。取出后，加入一勺糖搅拌。将这杯浓缩的巧克力热饮分别倒进几个马克杯里。在每一杯中加入冷的或室温的牛奶。将制作好的热巧克力搭配硬皮法棒面包或者其他的烤面包一起吃。

1. 大黄（Rhabarb），在中国，大黄主要为药用，但在欧洲及中东，他们的大黄往往指另外几个作食用的大黄属品种，茎红色，气清香，味苦而微涩，嚼

之粘牙，有砂粒感。——译者注

2. 超级英雄游戏（superhero play），幼儿模仿电视扮演超级英雄的游戏，在西方成为一个比较有争议的话题。有观点认为，这种游戏会增加孩子的暴力倾向，让孩子变得很有侵略性，出现破坏行为。但也有观点认为孩子模仿超级英雄不可避免，这也能让孩子学习帮助别人。——译者注

第十三章
妈妈才是“老板”

法式育儿让人印象深刻的一个部分是：保有家长权威。法国孩子非常听话，他们不会时不时就匆忙离开、顶嘴，或者无休止地讨价还价。但他们又不是一味顺从，法国孩子头脑灵活，还保有自己的个性。他们是怎么做到的呢？家长又是如何在照顾孩子的时候保持一致性的呢？

双胞胎之一，皮肤稍黑的利奥，做事情速战速决。我的意思不是说这是一种天分，而是说他的行动比普通人快一倍。两岁的时候，他总是从一个房间冲到另一个房间，锻炼出田径队员般的体格。他说话也非常快。当小豆豆的生日临近，他就不喘气地尖声唱：“祝你生日快乐！”整首歌几秒钟就唱完了。

你很难和这个小龙卷风去争论。他已经比我跑得快了。每当我带他去公园，我就在不停地追赶。他似乎只把游乐区的门当作诱惑他跑出去的安全通道，而不是把他关在里面玩的门。

法式育儿最让人印象深刻的一个部分——也许是最强硬的做派——就是家长保有权威。我见过的很多法国家长在孩子面前有着轻松、平静的权威，这一点我只有羡慕的份儿。他们的孩子非常听话。法国孩子不会时不时就匆忙离开、顶嘴，或者无休止地讨价还价。但法国父母是如何做到这一点的呢？我如何也能拥有这种神奇的权威呢？

一个周日的早晨，我的邻居弗德瑞克看到我在带孩子们去公园时，与利奥在不断纠缠。弗德瑞克是来自勃艮第的一位旅行社代理人。她45岁左右，有着刺耳的声音和严肃的举止。经过数年的申请，她终于从一个俄罗斯孤儿院收养了缇娜，一个美丽的红头发3岁小姑娘。我们出门远足的那天，她已经当了整整3个月的妈妈了。

但弗德瑞克已经在教我如何教育孩子了。仅仅从作为法国人的德行上，什么“可能”，什么“不可能”，她都有完全不同的看法。玩沙子池的时候就能体现出来。我和弗德瑞克坐在沙子池边的外沿上，试着聊天。但利奥总是撞开沙子池外面的门跑出来。每一次他这么做，我就起来追他，批评他，在他大喊大叫的时候将他拖回来。整个过程又气人又令人焦虑。

开始，弗德瑞克静静地看着这一幕。然后，不带任何傲慢，她说如果我一直追在利奥后面跑的话，我就不能享受坐下来聊会儿天的快乐了。

“说得很对，”我说，“但我能怎么办呢？”

弗德瑞克说我应该对利奥严肃一点，让他知道离开沙子池是不可以的。“不然你就要一直追着他跑，这是不会起作用的。”她说。在我的概念里，花整个下午追利奥是无法避免的。但在她的概念里，这是不行的。

弗德瑞克的方法在我看来不太可靠。我指出我在最后20分钟里已经在斥责利奥了。弗德瑞克笑了。她说我应该更坚定地说“不”，而且必须要坚信于此。

当利奥再次试着跑出门的时候，我比平时更严厉地说“不”。他还是跑开了，我跟上去把他拽了回来。

“看到了吗？”我对弗德瑞克说，“这根本不可能。”

弗德瑞克又笑了，说我需要让我的“不”听起来更有说服力。她说，我缺少的，是对他能够听话的信任。她告诉我不要大喊大叫，而是应该用更有说服力的话语。

我害怕我会吓到他。

“别担心。”弗德瑞克说，鼓励我试试。

第二次，利奥依然没听我的话，但我渐渐发现我的“不”变得更加有说服力。这些“不”的声音没有更大，但是更坚定。我感觉我正在变成另外一种家长。

我第四次尝试时，我终于可以非常坚定地对利奥说“不”了。利奥走向门，但是奇迹般地没有把门打开。他回过头，谨慎地看着我。我瞪大了眼睛，让自己看起来是在示意他不允许目前的行为。

10分钟过后，利奥停止了自己的行为。他看起来已经将门抛之脑后，和缇娜、乔伊和小豆豆一起玩起了沙子。之后我和弗德瑞克开始聊天，将双腿放松地伸展开来。

我很惊讶利奥突然将我视为权威者。

“看到了吧，” 弗德瑞克说，语气中没有洋洋自得，“这是因为你的声调。”

她指出利奥看起来心理上也没有受伤。就在那一刻——也许是有史以来第一次——他看起来像一个法国孩子。3个孩子突然同时变得听话，我觉得肩膀上的担子稍稍轻松了一点。这是在公园里从没有发生过的事。也许这就是如何当一个法国妈妈的做法。

我感觉很放松，但也觉得很傻。如果就这么简单，那这些年我怎么就没有这么做呢？对孩子说“不”也不是什么前卫尖端的育儿技巧。要说有什么新鲜的，那就是弗德瑞克知道我应该卸下自己爱恨交织的矛盾情绪，以及要坚定自己的权威。她告诉我的方法，都是源自她自己的养育经验以及自己坚定的信念，但听起来就像育儿常识一样。

弗德瑞克也同样确定地知道，令我们父母开心的是什么——当孩子在公园玩耍的时候，能放松地聊天，而这对孩子也有益。看起来很对。利奥比半个小时前更加放松。没有了反复的逃跑和被抓，他和其他孩子玩得非常开心。

我已经可以掌控我的新技巧了——不同以往地说“不”，并且开始动不动就滥用权威。但弗德瑞克提醒我，世界上没有让孩子尊重你的万能药。一切都要有个循序渐进的过程。“没有绝对的规则，”她说，“你必须适时作出改变。”

这可真糟糕。那么还有什么原因可以解释，为什么像弗德瑞克这样的法国父母，可以在子女面前有如此的权威呢？法国父母是如何日复一日、餐餐都保持着这种权威？我如何才能拥有更多的权威呢？

我的一个法国同事说，如果我对家长权威有兴趣，我一定要和她的表姐多米尼克聊聊。她说多米尼克是一个法国歌手，在纽约抚养3个孩子，她还是研究美法两国父母相异方面的业余专家。

43岁的多米尼克，看起来很像新浪潮电影[注]里的主角。她有着深色的头发、精致的容貌和炯炯有神的眼睛。如果我苗条一点、漂亮一点，还会唱歌的话，我就会好像是她的镜中人一样：她是巴黎人，在纽约养育儿女；我是一个纽约人，在巴黎养育儿女。在巴黎的生活让我变得更平静，变得没有那么神经质。然而忽略多米尼克迷人的外表，以及曼哈顿的生活赋予她积极自我分析的习惯，她的法式口音带着热情，总是夹带着“就好像”或者“噢，我的上帝”等美国口头语。

多米尼克初到纽约时是一位22岁的学生。她计划学6个月的英语，然后回家。但纽约很快就变成了她的家。她说：“我感觉非常好，受到感染，并得到很多能量，一种在巴黎很久很久以来所没有的那种能量。”她嫁给了一位美国音乐家。

一切始于她第一次怀孕，多米尼克同样被美式育儿深深吸引。“这里的团体感很重，而法国就没有。如果你喜欢瑜伽，你又怀孕了，嘭！你就可以加入怀孕瑜伽小组。”

她也意识到在美国，孩子是如何被对待的。在和她丈夫的家人共度一个盛大的感恩节的时候，她很惊讶地看到，当一个3岁小女孩出现的时候，餐桌上的20多个大人是如何停下谈话，将注意力全部放在这个孩子身上的。

“我想，噢，这种文化简直令人难以置信。孩子就是上帝，这太神奇了。不用怀疑，美国人是如此的自信和开心，法国人是如此的压抑。看看这种关注呀。”

但过了一段时间，多米尼克对这种关注的看法有了改变。她发现在感恩节突然出现打断大家谈话的小女孩，逐渐认为自己有这种特权。

“我觉得，‘这个孩子真的很令我恼火’。她一来，就开始认为因为她在这里，每个人就要暂停他们的话题，将注意力集中到自己身上。”

有着3个分别为11岁、8岁、2岁孩子的多米尼克说，她的这种疑问越来越强烈，是因为她听说她孩子所在学校的学生，在听老师讲话的时候，会反驳道“你又不是我的老板”。（她说：“在法国，你绝对看不到这种状况，绝对。”）当她和老公获邀去有孩子的美国家庭共进晚餐时，她常常都要在那家帮厨，因为主人需要忙着将孩子送上床睡觉。

“他们没有非常坚定的态度，或者说这样的话：‘不许再这样，我不会再关注你，这是睡觉时间，现在是我作为大人和朋友们在一起的时间，这是我们的时间了。睡觉，就这样。’可是呢，他们不这么做。我不明白为什么他们不这么做，但他们确实没有实施。他们不这样做，就只能继续服务于孩子。看到这种情形，我只能走开。”

多米尼克依然很喜欢纽约，而且相比法国学校，她更喜欢美国学校。但说到育儿方面，她越来越倾向法国的方式，有着清晰的规则和界限。

“法国人的方式有时候太严厉。我觉得，对待孩子，他们可以再温和和友好一点儿，”她说，“但我认为美国人的方式又有点太极端，养孩子就好像孩子在统治世界一样。”

我发现我很难和对面我的这位分身去争论。在她说的时候，我眼前都能浮现出她形容的那些派对的画面。美国父母——包括我自己——常常对自己的控制权感到深深的矛盾。理论上，我们认为孩子们应该有规矩。这在美国育儿界已经是老生常谈。但是，在行动上，我们常常不确定界限在哪儿或者对管教他们感到非常不舒服。

“相比感到生气，我对自己发脾气的行为感到更加内疚。”这是西蒙的大学同学，在3岁女儿作出不好的行为时，为自己作的辩解。我的一位女性朋友说，她3岁的儿子会咬她。但她对大声制止他“感到非常糟糕”，因为她知道这样会把他弄哭。所以她也就顺着这个孩子了。

说英语的父母担心如果对孩子太严厉，会打击孩子的创造力。一位来我家做客的美国妈妈，看到我们巴黎公寓里的游戏围栏的时候，感到非常震惊。显然，在美国，即使是游戏围栏也被看作太具限制性。（我们可不知道。在巴黎，这个东西非常必要。）

来自长岛的一位妈妈告诉我，她那淘气侄子的父母，对孩子的宽容程度非常令人担忧。但她说，这个侄子长大后成为美国一个著名医疗中心的肿瘤科权威，长大后的他承认自己小时候其实是一个让人难以忍受的孩子。“我觉得那些非常聪明、不受管教的孩子，孩童时期会叫人难以忍受。但我认为他们长大后，会发现创造力没有被过多地扼杀。”

其实，界限在哪里，真的很难探寻。我强迫利奥待在游戏围栏或者沙子池里的做法，是否在阻止他有一天成为一个能够治愈癌症的权威人士呢？他自由的情感是在哪里结束，而无意义的糟糕行为又是在哪里开始的呢？当我允许我的孩子停下来，去研究我们在马路上经过的每个下水道井盖，他们是在跟随自己的兴趣，还是变成小顽童了呢？

我认识很多讲英文的父母，都游走在一个非此非彼的怪异地带里，他们一面试着成为命令者，一面还想成为旁观者。结果是，他们需要不断地和孩子纠缠。我是在小豆豆大约3岁的时候体会到这一点的。我的新家规是她每天可以看45分钟的电视。一天，她要求看久一点点。

“不，你今天已经看完了。”我说。

“但当我是小婴儿的时候，我可没有看过电视呀。”她说。

像我们一样，我认识大部分讲英语的父母，对孩子都至少会有些限制。但由于有这么多不同的育儿理论，所以会有一部分家长反对家长权威。我在美国就遇到过一个。

莉斯，是一位30多岁的美术设计师，养育一个名叫露比的5岁女儿。她能轻松地列举一些主要的育儿专家：儿科医生威廉·西尔斯、作家阿尔菲·科恩以及行为学家B·F·斯金纳。

当露比调皮的时候，莉斯和她的丈夫就试着说服女儿她的行为在道德上是不妥的。“我们希望不采用强制的方法，压制这种不当的行为，”莉斯说，“我试着不借着我的高大来控制她。同样的，我也不利用我有经济统治权，说‘你能要这个，或者你不能要这个’。”

我对莉斯在育儿方面付出的努力非常感动。她不只是简单采用某个人的理论，她还很认真地消化各个专家的理论，然后形成自己的理论。她说，自己总结的新育儿方式，完全打破了她小时候父母对她的养育方式。

但这是有代价的。她说这种折中的育儿理念，以及她不想被人说三道四的想法，使她被邻居以及其他的妈妈甚至是她的父母孤立了起来。她说她的父母非常困惑，公开反对她养育露比的方式，使得她再也不和他们讨论育儿问题了。看望对方的时候气氛也往往很紧张，尤其是当露比调皮的时候。

然而，莉斯和她的丈夫依然决定不利用自己的权威管孩子。后来，露比有时会打他们两个人。每一次，他们都让她坐下来，讨论为什么打人是不对的。这种好言相劝的方法并不起作用。“她还是打我们。”莉斯说。

法国就好像另外一个世界。即使是最放荡不羁的父母也会自夸他们有多严格，也很明确自己是在家庭等级制度的最顶端。在这个尊重改革和爬路障(注)的国家，在家庭餐桌上，显然没有无等级观念主义者。

“这很矛盾。”朱迪丝承认。她是一位历史学家，并且是3个孩子的妈妈。朱迪丝说她的政治观点是“抵制霸权”，但说到育儿，她就是老板。“先是父母，之后是孩子们。”对于家庭等级次序，她如是说。在法国，她解释：“和孩子们分享权力是不可能的。”

法国媒体和老一代的法国人，会提到不断涌现的“孩子王”现象。但当我和巴黎的父母谈话，我永远会听到一句法语“C’est moi qui décide”（我才是决策者）。还有更偏激一点的说法，“C’est moi qui commande”（我才是命令者）。父母们说，这句话会同时提醒孩子和父母，谁才是老板。

对于美国人来说，这种等级看起来像暴政。罗彬是一个住在法国的美国人。她和她的法国丈夫以及两个孩子阿德里安、莉雅住在巴黎郊外。一天我到她家吃晚饭，她告诉我当阿德里安还是个学步儿的时候，带他去看儿科医生的故事。阿德里安哭闹并拒绝站在体重秤上，罗彬蹲下来想说服他。

医生阻止了她。“他说，‘不要向他解释为什么。只说‘这就是你要做的，你上秤就好了，不能讨价还价’。”罗彬很惊讶。她说，她最后换了儿科医生，因为她觉得他太严厉了。

罗彬的丈夫马克当时听到我们聊这个故事。马克插嘴说：“不，不，这不是他的原意。”马克是一个在巴黎长大的职业高尔夫球手。他是那些看似不费力就很有权威的法国父母之一。我发现当他和孩子们说话，孩子们会非常认真地听，并且很快回答。

马克说医生的做法并没有恶意，相反，他在帮助教育阿德里安。马克对这个故事的看法非常不同：

“他说你自己要很确定，你需要让孩子站到秤上。如果你给他很多选择，他就会有不确定感。你必须让他知道这就是他需要做的，不是坏事也不是好事，就是这样。”

“这是很简单的动作，但这是任何事的开始。”马克又加了一句，“对待有些事情，根本不需要解释。你需要给孩子称重，所以你要把孩子放在秤上。如此而已！”

他说，阿德里安这次不愉快的经历事实上也是给他上了一堂课。“有时候，人生中有些事情你不喜欢，但你还是要做，”他说，“你不能一直做喜欢或者想做的事。”

当我问马克他是怎么保持权威的，显然一定不是他表现出的那样毫不费力。对孩子们建立这样的秩序一定需要他付出巨大的努力。他说，树立权威是他经过深思熟虑后，确定了优先秩序。所有的努力都源自他的信念，那就是，**一个有自信的家长，会使孩子打消疑虑。**

“我觉得最好有一个可以指明方向的领导者，”他说，“孩子需要一个可以控制局面的妈妈或者爸爸。”

“就好像你骑马一样。”现年已经9岁的阿德里安表示赞同。

“这个形容比较贴切！” 罗彬说。

马克继续说：“法语中有个说法：将螺丝拧得松一点儿比把它上紧了容易。意思是，你需要很强硬。如果你太强硬，放松一下就不难。但是如果你太仁慈，之后再想上紧，算了吧。”

马克形容法国父母会在孩子早期就把界限设立好。方法是，要让自己有权利对孩子说“立刻给我站到秤上去”。

像我这样的美国父母，则认为我们应该整个下午在公园里追着孩子跑，或者在晚宴的时候，花费一半的时间哄他们上床睡觉。这很令人恼火，但是大家都习以为常。

而对于法国父母来说，养育“小皇帝”的生活是不平衡的，对整个家庭也不利。他们认为这会磨灭日常生活中的许多快乐，不管对于父母还是对于孩子。他们知道建立界限需要付出巨大的努力，但他们认为，不设限是万万不能的。法国父母很清楚唯有立界限，才能让他们享受两小时的“美好夜晚”。

“在美国，人们普遍认同的观点是，当你有了孩子，你的时间就不再是自己的了。”马克告诉我。而他认为，“孩子们需要明白他们不是焦点。他们需要知道，世界不是围着他们转”。

那么父母应该如何建立这种界限呢？建立的过程中难免会看起来很苛刻。这个过程不仅仅是说“不”和说“凡事由我决定”。法国父母或者教育家建立界限的另一个方法仅仅是常常提起界限。就是说，他们花费很多时间告诉孩子什么是被允许的，什么是不被允许的。所做这些，就是让界限变得好像能被看得到一样。它几乎就立在那里，就好比一个优秀的哑剧演员，让你感觉他的面前有一面墙一样。

通常关于界限的对话都非常有礼貌。父母会常常说“请”，即使对小婴儿也是一样。（当然，当能听懂父母的话的时候，小宝宝也需要得到礼貌对待。）在给孩子设立一项规定的时候，法国父母常常提到“权利”。他们不说“别打朱尔斯”，而是说“你无权打朱尔斯”。比起语义上的不同，它还有更深层的意思。这样的说法让人感觉不同。法文的措辞法会让人感觉这里有一个固定和连贯的权利体系，对孩子大人同样适用。它很明确地暗示，孩子们也同样有权利做其他的事情。

孩子们会使用这样的句式，同时也很讲礼貌。一个法语儿歌这么唱：“Oh la la, on a pas le droit de faire ça！”（哦啦啦，我没有权利那样做！）

大人常对小孩子用的另外一个句式是“我不同意”，比如，“我不同意你把豌豆扔在地上”。父母会用严厉的口吻讲这句话，同时直接盯着孩子。“我不同意”同样比“不”含义更深。它意味着大人的另一种意见，小孩必须斟酌。它承认孩子有自己关于豌豆的看法，即使这种看法被大人否决了。扔豌豆是这个孩子决定要做的事情，所以他也可以决定不这么做。

这也许有助于解释为什么在法国用餐时间可以如此平静。不用等待大的危机发生，不用采用戏剧性的惩罚手段，父母和看护人只是根据建立好的规则，作一些微小的、礼貌的、预防性的调整。

在日托中心，当我和一群18个月的孩子们坐在一起吃一顿极美味的四菜午餐时，我就体会到了这一点。6个围着粉色毛巾围嘴的小孩子，围着一张矩形餐桌，由安–玛丽监督用餐。气氛非常平静。安–玛丽逐盘介绍食物，并告诉孩子下盘菜是什么。我发现她同时非常密切地观察孩子的一举一动，在孩子们犯小错误的时候，她会用平和的音调进行提点。

“轻柔一点，轻轻地，我们不是那样用勺子的。”她提点一个正在用勺子敲桌子的小男孩儿。“不，不，不，我们现在不要拿奶酪，那是等会儿才吃的。”她对另一个孩子说。当她跟一个孩子讲话的时候，永远看着那个孩子。

法国父母和看护人并不是每时每刻都在监管细节。我发现监管细节主要发生在用餐时间，在这个时间，会有比较多的姿势和规定，因为如果在吃饭的时候出了什么差错，是会更容易造成混乱局面的。安–玛丽会在30分钟的用餐时间里，使用对话和纠正的举动来指导孩子。到最后，孩子们会满脸蹭的都是食物，但地上只有一两块碎屑。

像马克和安–玛丽一样，我见到的法国父母和看护人很有权威，但看起来不是独裁者。他们不希望养出顺从的机器人。相反，他们每时每刻都倾听孩子讲话，并和他们说话。事实上，我见过最有权威的家长，与孩子讲话时也不是那种主人对下属的感觉，而是一种平等的状态。禁止孩子做某事时，“你必须要给孩子讲原因”。安–玛丽告诉我。

当我问法国父母最期望孩子什么，他们说“生活得轻松自信”和“在世界上找到自己的路”。他们希望孩子可以发展出自己的品位和观点。

事实上，如果孩子太温顺，法国父母反而会担心。他们希望孩子有自己的个性。

但是他们认为，孩子只有在遵守规范以及能够自制的时候才能达到这些目标。在有个性的同时，还要有规矩。

周围有着这么多乖孩子，有着这么多高标准、严要求的父母，我感觉自己很糟糕。一天又一天，当我的双胞胎大声哭闹，尤其是每次当我们穿过后庭院，在电梯和公寓入口的地方，我就会感到非常尴尬，感觉就好像是在对着那些面朝庭院的公寓大声宣布：美国人来了！

在圣诞假日，我和小豆豆获邀去她同学家共进下午茶。孩子们能喝到热巧克力（我则是喝茶），吃到饼干。当我们都在餐桌边坐下，小豆豆发现这是个做蠢事的好时机。她大口大口喝下热巧克力，然后又吐回她的杯子里。

我非常窘迫。如果我知道桌子底下哪条腿是她的，我一定会踢她一下。我发出嘘嘘声，试图制止她，我不想弄得动静太大，毁了这个时刻。而在这时，女主人的3个女儿们都规矩地坐在桌边，吃着自己的饼干。

我明白法国父母是如何设限的。我不明白的是，他们如何平静地让孩子在设定的界限中活动。我不由自主地想到一个格言：如果你想让一个人待在臭水沟里，你需要和他一起待在那儿。这有点像我们家的情况。如果我把小豆豆送回她的房间，我就需要和她一起待在那里，不然她就会走出来。

自从我上次在公园对付利奥得到自信之后，我试着任何时候都很严厉，但并不是每次都有效。我不知道什么时候应该上紧螺丝，什么时候应该松松螺丝。

为了得到更多指导，我和一位法国保姆玛德琳共进午餐，她是罗彬和马克家的保姆。她住在法国西部布列塔尼的一个小城里，但目前在巴黎日夜全职照顾一个新生儿。（这个孩子正在“试着搞定她的夜晚”，玛德琳说。）

63岁的玛德琳，是3个男孩儿的妈妈。她有着短短的灰棕色头发和温暖的微笑。她散发着与福德瑞克以及其他我见过的法国妈妈相同的那种自信。像她们一样，她对自己的育儿法有着平静的自信。

“一个孩子越被宠爱，他就越不开心。”几乎是我们一落座，她就告诉我这句话。

那么如何在照顾孩子的时候保持一致性呢？

“Les gros yeux。”她说，意思是“大眼睛”。玛德琳在餐桌前为我演示。在演示中，她一下就从一个带着粉色餐巾、穿着毛衣、如祖母般的老太太，变成了一个吓人的猫头鹰。单单从外表看，她就很有说服力。

我也想学“大眼睛”。我们的沙拉上来后，我们就开始练习。起初，我一扮演猫头鹰就会失控大笑起来，但就像在公园和福德瑞克一样，当我最后找到了这种方法的关键点，我就能感到不同了。之后，我不会再笑了。

玛德琳说，她不是在吓唬孩子要他们投降。她说当她和孩子有很密切的关系，当双方都尊重对方的时候，“大眼睛”才会最有效。玛德琳说她工作最满意的地方就是和孩子建立起一种“共情”关系，好像他们可以用同样的方法看世界，在孩子行动之前就知道他要干什么。要达到这一点，需要细致观察他，和他对话，在给予某些自由的时候充分相信他。

事实上，和孩子建立起一种可以让“大眼睛”行之有效的关系，她说应该有弹性地变得严厉，包括给孩子自主权和选择权。“我认为你需要给孩子一些自主权，让他们的个性表现出来。”她说。

玛德琳认为这种强烈的共情关系和大人坚定的态度之间不存在任何矛盾。她的权威来自和孩子的这种关系，而不是凌驾于这种关系之上。她能够在这种共情关系和权威之间找到平衡点。“你必须倾听孩子，但主要取决于你如何设定限制。”她说。

“大眼睛”在法国很有名。小豆豆很怕在日托中心受到这种注目。许多法国大人还记得小时候受到“大眼睛”的眼神或者其他类似的神情。

“她有这种眼神。”巴黎美食作家克洛蒂尔·杜苏里埃，讲到她的母亲时说。对于她的父母，“当突然他们觉得你行为越线的时候，就会有一个特定的声调。他们的脸色会变得严肃、恼怒、不高兴。他们会说：‘不，你不能这么说。’这会让你感到受责骂，还带着一点点丢脸的感觉。不过一切都会过去”。

有意思的是，克洛蒂尔回忆起大眼睛和看起来遭到强制约束的时候，神情是愉快的。“她对什么可以做，什么不可以做非常明确，”她聊起自己的母亲，“她不用提高声调，就能够既深情又有威严。”

说到提高声调，我可是常常做。有时候，大喊大叫在催促孩子刷牙或者饭前洗手时很有效。但这也花去我很多力气，把气氛也弄得很糟。我越是大声喊，之后就会越感到糟糕，也越疲惫。

法国父母当然也会提高嗓门对孩子说话，但他们更喜欢见效明显的袭击，而不是地毯式轰炸。大喊大叫要留到真正行之有效的重要时刻用。当我在公园或者家里对孩子们大喊，法国朋友也在场的时候，

这些家长看起来非常警惕，在他们看来，孩子好像犯了多么严重的过错一样。

像我这样的美国家长常把权威等同于管教或者惩罚，法国父母却不这么认为。相反，他们会说这是在对孩子进行教育。这个词的意思是在说，逐步地让孩子们学到什么是可以接受的，什么不能。

教孩子，而不是管孩子，这种观念会让法国的父母说话语调温柔。当利奥拒绝吃晚饭时用银质餐具，我会试着想我是在教他用叉子，就像我教他学字母一样。这令我更加有耐心，心态更加平和。当他没有马上遵从我，我不再感觉不受尊重和生气。而当没有那么多压力时，他会更听话地尝试我要求的事情。当我不再大喊，大家用餐时也更加愉快。

又过了一段时间，我才发现法国和美国父母在用“严格”这个词的时候也非常不同。当美国人形容某人很严格，他们一般指有着全面的权威。一个严肃、不苟言笑的学校老师的形象一下浮现在脑海中。我不知道是否有很多美国父母用这个词来形容自己，但我知道几乎每个法国父母都会这样自我形容。

然而，法国父母在说自己很“严格”的时候，意思是不一样的。他们的意思是说他们对某些事情很严格，但其他的事情几乎都很宽松。这就是界限模式：一个固定的框框，界定着许多的自由。

“我们应该尽可能地给孩子自由，而不要在他身上施加不必要的规矩。”弗朗索瓦兹·多尔托在《童年的主要阶段》（The Major Stages of Childhood）中说。“我们应该在界限中确立一些规则来保证他的安全。当他违反规则的时候，他会从中明白规则是很必要的。但我们不要做任何事来打扰他。”换句话说，在个别事情上严格，也让父母看起来更明事理，让孩子们更愿意去顺从。

得到多尔托的真传，巴黎中产阶层父母告诉我他们不会在一些“顽皮的小动作”上纠缠。他们觉得这在孩提时期是避免不了的。“我想如果每一个不当的行为都被同等对待，他们怎么知道哪些是严重的呢？”我的朋友以斯告诉我。

但这些家长也说，对于某些错误，他们会立刻进行责备。他们无法容忍的方面各不相同，但几乎我认识的所有父母都说一个重要的、没有商量余地的方面就是尊重别人。他们所指的不但是所有的问候——bonjours（你好）、au revoirs（再见）以及mercis（谢谢），也同样指对待父母及其他大人的态度。

对别人有进攻性的举动也是一个普遍不可容忍的行为。美国孩子通常打了一下父母就跑开，即使他们知道这么做不对。而我认识的法国父母则完全不能容忍这个行为。小豆豆有一次在我们的邻居帕斯卡面前打了我。帕斯卡是一个大约50岁的放荡不羁的单身汉，他通常很好相处，但是他立刻就开始给我们上了一堂严肃的“不可以这么做”的说教课。我对他的行为感到不可思议，我看到小豆豆也有同样的反应。

在睡觉时间，你能非常真切地看到在某些事情上严格、多数事情上宽松的法国式平衡。有一些父母告诉我，在睡觉时间，他们的孩子必须待在自己的房间里，但是他们可以想做什么就做什么。

我把这个方法用在小豆豆身上，她非常喜欢。她不会将注意力放在自己被禁闭这个事实上，相反，她会非常自豪地说：“我可以想做什么就做什么。”她通常玩一会儿或者读一会儿书，然后自己入睡。

当双胞胎长到两岁，他们不再睡婴儿床，而是到床上睡觉了。我也向他们讲明了同一个原则。因为他们共用一个房间，所以经常会闹哄哄的。我能听到乐高玩具哗啦哗啦的声音，不过除非房间里发出危险的声音，否则我说完晚安之后就不再进去了。有时，如果很晚了，

他们依然不睡觉，我就会进去并告诉他们现在是睡觉时间了，而且我要关灯了。他们不会把我的这个举动视为我违反“想做什么就做什么”原则。在那一刻，他们通常都已经非常疲倦了，就会爬回自己的床上去。

我看问题总是“非黑即白”，为了更加了解父母权威的问题，我采访了丹尼尔·马尔切利。马尔切利是法国西部城市普瓦捷一个大型医院的儿童精神病学专家，并出了十几本著作，最近的一部叫作《允许服从》（Il est permis d’obéir）。这本书是写给父母的，但其实也讨论了很多家长权威的本质。马尔切利用了很大篇幅阐述自己的观点，其中引用汉娜·阿伦特[注]的观点，并在书中阐述了与常识相悖的反论。

他喜欢的一个反论是，父母要树立权威，他们应该大多时候说“Yes”。“如果你总是禁止，你就是个独裁主义者了。”马尔切利在与我共享咖啡和巧克力的时候告诉我。她说**家长权威的重点是，批准孩子做某事，而不是阻拦他们。**

马尔切利讲了一个例子，一个孩子想要一个橘子、一杯水，或者想摸摸电脑。他说现代法国式的“自由教育”指出，孩子们应该在触摸或者拿某物之前先询问。马尔切利认同这个方法，但他说父母几乎都应该说“Yes”。

父母“应该偶尔禁止他做某事，因为禁止是脆弱的和危险的。但从根本上来讲，家长的工作是让孩子们在做事之前先询问”。

马尔切利说能够融会贯通对家长来说是一个长期目标，也存在着自身的反论：如果一切都做得正确，那么这个孩子最终也有可能选择不遵从父母。

“成功教育的标志是，教一个孩子学习遵从，直到他可以自由批准自己偶尔不遵从。因为如果一个人不学习如何遵从的话，怎么能学会

如何不遵从个别命令呢？”

“服从是会降低身份，”马尔切利解释，“然而服从也会让一个孩子成长。”（他也说，孩子应该看点电视，这样他就能和其他孩子互相分享。）

那些在法国——这个在高中就教学生学习哲学的国家——长大的人，会更容易接受马尔切利关于家长权威的论点。而我确实明白的一点是，给孩子设立如此一个规定的界限，在一定程度上也是为了让他们有时可以远离界限，而当他们转回来的时候，界限依旧在。

马尔切利还反映了另一个我在法国听到的观点：**如果没有限制，孩子们会被自己的欲望蚕食。**（“一个人生来是不知道界限的。”马尔切利告诉我。）法国家长强调界限，是因为他们知道如果没有限制，孩子会被这些欲望控制。界限能帮助控制所有的内在混乱，并使孩子平静下来。

这可以解释为什么只有我的孩子在巴黎的公园里发脾气。当一个孩子被自己的欲望淹没，他就会开始发脾气。其他孩子习惯听到“不”字，并且已经接受了它，但我的孩子还没有。我的“不”字偶尔地出现，对他们也没有说服力。它并没有切断他们欲望的长链。

马尔切利说，伴随着界限成长的孩子，必然会变得有创造力，并容易受到“启发”（awakened）——一个法国父母常用的词，也称作“开窍”。法国育儿的理想状态是，让孩子在界限内开窍。他说只有很少一部分法国父母认为应该只重视孩子是否开窍，同时却不给孩子设限。而马尔切利对这一小部分父母观点的看法也显而易见，他说，这些孩子“无法表现得很好，并且对每件事情都很绝望”。

我对这种新的观点非常赞同。从现在开始，我决定要变得有权威性，但不要成为独裁者。当我带小豆豆上床睡觉时，我告诉她我知道

她有时需要做点不乖的事儿。她看起来松了一口气。这是我们共情的一刻。

“你能跟爸爸也说说吗？”她问。

最后，上了法国学校的小豆豆，比我还知道守纪律。一天早上，我站在我们公寓的大堂里，西蒙出差了，只有我和孩子们在一起，而我们马上要迟到了。我需要双胞胎能尽快坐进童车里，这样我就可以赶紧把小豆豆送到学校，再把双胞胎送去日托中心。但双胞胎拒绝坐进双人童车里，他们想步行，而这样将会花费更长时间。而且，我们都走到后庭院了，所有的邻居都能听到甚至看到所发生的一切。我使出浑身解数，用尽各种方法坚持要求他们上车，但没有效果。

小豆豆一直在看着我。她很确定我应该可以搞定这两个小男孩。

“只要说‘一、二、三’就好了。”她相当不耐烦地说。显然，这是她老师想让不听话的孩子就范时用的方法。

说“一、二、三”不是什么复杂的事，当然一些美国父母也这么做，但这个方法其实非常法国化。“这给了他一点时间，这是对孩子的尊重。”丹尼尔·马尔切利说。**应该允许孩子在服从父母的时候扮演积极的角色，也就是说给他反应的时间。**

在《允许服从》一书中，马尔切利举了一个孩子拿尖刀的例子。“他的妈妈看着他，她的脸色‘严肃’，她的音调坚定而平静，微微皱眉，说‘放下刀子’！”在这个例子中，孩子看看他的妈妈但无动于衷。15秒过后，他的妈妈用一种更加坚定的语调说“把那个东西放下”，然后10秒钟过后，她又说“你明白我说的话了吗？”。

根据马尔切利的话，这个小男孩最后将刀子放在桌上。“这位妈妈的脸色好了些，声音也变得温柔，对他说‘非常好’。然后向他解释这非

常危险，他可能会被刀子划到。”

马尔切利指出，虽然这个小男孩在最后顺从了，但是他依然是一个主动的参与者。这里有着相互的尊重。“这个孩子听从了指示，他的妈妈适当地感谢他，孩子也意识到了她的权威，要形成这样的局面，就必须具备语言、时间、耐心和相互重视这几个因素。如果他的妈妈不停催促他，从他手中抢走刀子，就不会使他明白其中的道理。”

当老板的同时，还要倾听孩子、尊重孩子，要平衡两者确实不容易。一天下午，我给乔伊穿衣服准备离开日托中心，他突然大哭起来。我当时正处于“凡事由我决定”的新状态。我有想要转变的热情。我认为这和阿德里安上秤的情况一样：我准备强迫他把衣服穿上。

但是法蒂玛，他在日托中心最喜欢的老师，听到声音走进更衣室。她则采用了相反的做法。乔伊也许会在家里不时发一下脾气，但是在日托中心就不太平常了。法蒂玛靠在乔伊身边，敲了敲他的前额。

“怎么了？”她不断温柔地问他。她没有把这次发脾气看作两岁孩子不可避免的表现，而是看作在和一个理性的金发小人沟通。

一两分钟后，乔伊安静下来，边说边比画地表示他想要放在储物柜里的帽子。原来这就是事情的原委。（我想他之前就在试着拿那顶帽子。）法蒂玛从换衣桌上把乔伊抱下来，然后看着他走向储物柜，打开它，拿出帽子。之后，他变得很乖，准备好出发了。

法蒂玛不是一个容易妥协的人。她在孩子心中很有权威。她不认为耐心地倾听乔伊，就是屈服于他。她不过是使他安静下来，给他一个机会表达他想要什么。

遗憾的是，生活中有数不尽的情况发生，也没有一个适合任何情况的万能法则。法国人有一大堆解决矛盾的原则，和个别不容改变的规则。有时候你需要耐心地倾听孩子，有时你只需要要求让他站到秤上去。这关乎设限，也同样关乎观察你的孩子，建立互信，然后适应当下的情况。

对于一些父母，上述所有做法可能都是自然而然的。但现在，我想知道这种平衡会不会也自然地发生在我的身上。感觉就像自己在30岁学萨尔萨舞，与从小就和爸爸跳萨尔萨舞的人不同一样，我还处在数舞步和动不动就会踩到别人的那个阶段。

在我访问过的美国家庭里，每次进餐时都将孩子送去自己的房间反省也不少见。在法国，那里有很多提醒孩子如何行为得体的话，但是如果提到puni（惩罚）就是比较严重的事了。

通常，父母实施惩罚的时候，会将孩子关到他的房间或者让他站在一个角落。有时，他们还会打孩子屁股。法国孩子在公众场合挨打我只见过几次，而我的巴黎朋友说他们见的次数更多一些。在《金发姑娘和三只熊》的舞台剧里，扮演熊妈妈的演员问观众，调皮的熊宝宝会怎么样?

“La fessée!”（打屁股！）坐台下的小孩子们异口同声地喊。在一个全国性的民意调查中，19%的法国父母说他们“有时”会打孩子屁股；46%则说他们“极个别时候”会打孩子屁股；2%说“经常”打孩子屁股；另外33%的人说他们从来不会打孩子。

在过去的法国，打屁股在教育孩子以及加强大人权威方面起到一个较大的作用。但这个趋势正在改变。我读到的所有法国育儿专家都反对这个方法。他们反对打屁股，建议父母更加善于说“不”。像马尔切利，他们建议尽量少说“不”。但一旦说出口，就不容商量。

这已经不是什么新观点了。事实上，卢梭就已经这么提出过。“欣然给予，勉强拒绝，”卢梭在《爱弥儿》中写道，“但是要让你的拒绝听起来是不可改变的。任何祈求都不能动摇你。一旦‘不’字说出口，就像铜墙一样阻挡孩子5~6次的反抗，最后孩子将放弃反抗。这样，即使孩子不能得到他们想要的，他们也会变得有耐心、平静和顺从。”

除了活泼好动，利奥还是个反叛分子。

“我要喝水。”一天他在晚餐时说。

“哪个是神奇的词呢？”我温柔地问。

“水！”他假笑着说。（奇怪的是，利奥——这个最像西蒙的孩子——讲话带点英国口音。乔伊和小豆豆都是美式口音。）

给孩子设限需要下很多工夫。这需要许多次的重复和更多的关注，但到了一定阶段，它就会令生活变得简单和平静（或者至少看上去是这样的）。在充满绝望的时候，我会用法语跟孩子们说“C’est moi qui décide”（我才是作决定的人）。光是说出这句话就带着神奇的强调之意。当我说这句话的时候，背都会挺直一点儿。

法式育儿同样需要一个典范转移(注)。我曾经习惯于每件事都围着孩子转。而更加“法国化”就意味着将重心从孩子这里转移到我这里一点。

感觉好像当我有了控制权，3个小孩子会变得容易管理。当一个春日的周末，西蒙出差，我让孩子们把地毯和毛毯拽到我们的阳台上，装饰成一个摩洛哥式的休息室。我给他们做了热巧克力，他们围着坐下，小口小口品尝。

当我后来告诉西蒙，他立刻问：“难道你没有很大压力吗？”也许几周前我会是这样的。我会感到被他们压制或者太担心而不能很好地

享受。他们可能会大喊大叫，而我们的阳台又对着后院，我们的邻居可能都会听得到。

但现在，我是决定者，至少有一点点，当3个孩子坐在阳台上，喝着热巧克力，让我觉得他们可以被管理。我甚至坐下来，和他们一起喝了一杯咖啡。

一天早上，我自己带利奥上日托中心。（我和西蒙轮流送他上日托中心。）当我和利奥坐着电梯下楼，我有一种担心的感觉。我决定坚定地告诉他，走到后院的时候不可以大喊。我说这个新规矩的时候，让他感觉这个规矩好像一直都存在。我坚定地解释，并看着利奥的眼睛。我问他是否明白，然后停顿了一下，给他回答的机会。过了一小会儿，他回答“Yes”。

当我推开玻璃门，走进后院，一切都很安静。没有大喊大叫和哭闹。只有一个走得飞快的小人，拖着我向前冲。

---

1. 新浪潮电影（nouvelle vague），法国新闻界把1958~1959年间突然涌现的一股由不知名的青年人竞相拍摄的影片称之为新浪潮电影。——译者注
2. 爬路障是指在示威时，有示威者翻越防暴警察设置的路障，这里指对抗权威。——译者注
3. 汉娜·阿伦特（Hannah Arendt），原籍德国的政治理论家，以其关于极权主义的研究著称西方思想界。——译者注
4. 典范转移，又称范式转移，这个名词最早出现于美国科学史及科学哲学家托马斯·库恩的代表作之一《科学革命的结构》里。这个名词用来描述在科学范畴里，一种在基本理论上从根本假设的改变。这种改变，后来亦应用于各种其他学科方面的巨大转变。——译者注

第十四章
让孩子“过自己的生活”

让孩子们“过自己的生活”，不代表要把他们丢到野外去或者放弃他们，而是承认：孩子是独立的个体，有他们自己的品位、快乐和对世界的体验。让孩子适当独立，会让他们变得更有韧性和自力更生，这是法式育儿很重要的一部分。所以在法国，4~10岁的孩子们能离开父母参加8天的学校郊游，也就不奇怪了。

一天，小豆豆的学校发来通知。通知说，所有4~10岁孩子的家长，可以给孩子报名参加去巴黎郊区旅游，有5小时车程。整个旅程将会持续8天，而家长不能参加。

我无法想象送小豆豆，一个5岁的孩子，参加8天的学校郊游。她在我母亲家也只过过一天夜。我自己的第一个过夜的班游，去的海洋世界，还是在我初中的时候。

这个郊游提醒我，即使我现在已经掌握有关虚拟语气的法语语法，即使孩子已经听我的话，我永远也不能成为真正的法国人。当一个法国人，意味着看到这个通知，会如同我身边一个5岁孩子的妈妈，说：“多遗憾啊，我们已经有别的计划了。”没有一个法国家长会认为把他们四五岁的孩子送走一个星期过集体生活是需要担心的。

我很快发现，这个学校旅行仅仅是个开始。我直到10~11岁的时候，才参加了过夜夏令营。但在法国，那里有数百个为4岁孩子设计的各种各样的多日旅游。小一点儿的孩子一般会去乡村七八天，他们

会在那里骑小马、喂山羊、学唱歌，和“发现大自然”。而年长一点儿的孩子，他们会去欣赏歌剧、划独木舟，或者参观天文馆。

显然，让孩子适当的独立，让他们变得更有韧性和自力更生，是法式育儿很重要的一部分。法语称之为autonomie（自主）。家长通常在孩子们能掌控的范围内，尽可能多地给他们自主权。这包括空间上的独立，比如去参加班游，也包括情感上的分离，像建立他们的自尊，而不需要来自父母和成人的褒奖。

我赞许法式育儿的很多观点。我曾学他们用餐、建立权威、教孩子自我娱乐。我开始耐心地与孩子讲话，让他们自己“发现”事情，而不是强迫他们学习某些技能。当遇到困难和疑惑，我常常问自己：法国妈妈会怎么做呢?

但在法国人对孩子自治方面的一些观点，比如学校旅游，我恕难苟同。当然我不希望孩子太依赖我。但急个什么劲儿啊？为什么孩子自治要从这么小就开始学起呢？法国人是不是做得太过了？在某些情况下，让孩子自力更生，看起来和我保护孩子、让他们感觉温暖这样的本能相冲突。

美国父母对待孩子自理方面，和法国父母相当不同。嫁给西蒙这个欧洲人，我才发现我在童年花费太多时间学习生存技能了。单看我的外表你一定看不出来，其实我能够射箭、扶正一个倾覆的独木舟、安全地生火做饭，在踩水的时候，甚至可以将牛仔裤变成一个救生衣。

作为一个欧洲人，西蒙从小没有学过求生技能。他从没有学过怎样搭帐篷、驾驶皮艇。他都不知道要从睡袋的哪一头钻进去。在野外，他也就能生存15分钟，还得是在他有参考书的前提下。

讽刺的是，在我父母签了律师草拟的若我发生溺水的免责声明后，我在夏令营紧张的日程中学会了所有的这些并无多大实用性的开拓性技能。这个时间要早于网络摄像头、素食、无果仁生日蛋糕的出现时间。

虽然美国中产阶层家庭的孩子大多有好几个童子军徽章以及掌握网球反手绝杀技能，他们仍被认为受保护过度。美国心理学家温迪·莫格尔在《放下孩子》（The Blessing of a Skinned Knee）中说："目前育儿的趋势是，让孩子身心愉悦。" 莫格尔说富有的家长，试着让孩子上许多课程来掌握许多技能，强迫他们去竞争并且胜出，而不是给孩子自由。

这并不是说美国人不注重孩子们的自立，而是我们不确定这是否是对的事。我们倾向于认为，父母应该尽可能多陪在孩子身边，保护他们不受伤，抚慰他们情感上的波动。在小豆豆出生后，我和西蒙就曾经开玩笑说，她将来去哪里上学，我们就搬到哪里去。后来我在一篇文章上看到，一些美国大学现在会为新生家长办"分别仪式"，暗示家长可以离开了。

法国父母看起来没有这种不切实际的掌控欲望。他们希望保护自己的孩子，但他们不会纠结于未来无法掌控的事。当他们出远门，就不会像我，每天都要发封电邮给丈夫，提醒他锁上大门，并确定所有的马桶盖都盖上了（这样孩子就不会失足掉进去）。

在法国，社会压力的着重点刚好相反。如果一个家长保护性太强，或者管制孩子每一个微小的细节，就会有人跳出来提醒他别管孩子那么多。我的朋友莎伦，那位有着两个孩子的小说经纪人，解释说："在这里有一个关于适度管制孩子的争论。每个人都会说，'你应该让孩子过自己的生活'。"

法国人重视孩子的自主性，完全来自弗朗索瓦兹·多尔托。“最重要的事是，在非常安全的情况下，应该尽早让孩子自立。”多尔托在《童年的主要阶段》中写道，“家长的误区在于没有认识到孩子真正的需求以及自由……孩子需要知道他正在形成的人格是受人喜欢的，确定自己的地位，每一天都更自由地探索世界，更自由地发展个人经验，以及发展自己和同龄人的社交。”

多尔托还部分地提到了安全地让孩子单独待着，自己去解决问题。她的意思是，要把孩子看作一个可以自己面对挑战的单独个体。多尔托认为，当一个孩子长到6岁，他应该可以在房间里，也可以在社会中，做任何他觉得重要的事。

即使是对追求综合素质的美国人来说，法国在这方面的育儿法也比较让人难以接受。我的朋友安迪，她是一位在法国居住了20多年的艺术家，她说当她的大儿子6岁的时候，她得知他要去参加一次班游。

“每个人都说这太棒了，因为在4月，会有一个classe verte（绿色课堂）。然后你对自己说：‘嗯，那是什么呀？哦，实地考察旅行呀。是一周吗？要持续一周吗？’”在她儿子的学校，一年级之前都不强制学生参加，之后每个春天全班25个学生都需要由老师带领，参加这个为期一周的旅行。

安迪说，从美国标准看，她不是一个不懂得放手的妈妈。但是，她对“绿色课堂”感到不是很舒服——这个旅行的地点在法国西海岸的一些盐沼地附近。她的儿子从来没有在外面过过夜。安迪每晚仍然要抓着他去淋浴。她无法想象如果没有她给他盖被子，他怎么入睡。她喜欢他的老师，但是她不认识其他随行照顾孩子的老师们。其中一人是那位老师的侄子。另外一人则是游乐区的监管员。第三个人，安迪回忆说，仅仅是“那位老师认识的一个人”。

当安迪将这趟旅行说给在美国的3个妹妹们听，“她们全部惊恐极了。她们说：‘你千万不要那么做！’其中一个当律师的妹妹说：‘你签字了没有？’”安迪说她们主要担心的是恋童癖的问题。

在这次旅行的说明会上，班上另外一位美国妈妈问老师，如果有根电线突然掉到了水里，孩子走进水里去的话，老师会怎么处理。安迪说，当时法国父母都在窃笑。她庆幸自己没有问任何问题，但她承认，那位妈妈说出了她的“心声”。

安迪自己主要的忧虑——她完全不敢在说明会上提出来——是如果她的儿子在途中伤心或者生气的话该怎么办。当这种情况在家里发生，“我会帮助他找出让他闹情绪的原因。如果他开始哭泣，而且他也不知道为什么，我就会说：‘你是害怕还是沮丧呀？你是在生气吗？’这就是我的做法。我会说，‘好的，我们一起来解决吧’。”

法国人在鼓励孩子自立方面的体现远不止在学校旅行上面。当我在小区附近走路，我通常都会提心吊胆，因为法国父母常常让孩子们走在前面，在人行道上赛跑。他们相信孩子会在转角处停下来等待。我对此会特别地惊恐，尤其是如果孩子们还踩着踏板车的话。

我生活在一个总是考虑最坏情形的世界里。当我在马路上偶然遇到我的朋友海莲娜，我们会停住聊会儿天，她会让她的3个女儿在路边随处走走。她相信她们不会突然冲到马路中央去。小豆豆应该也不会那样做。但保险起见，我会让她站在我身边，拉住我的手。西蒙提醒我说，我曾经一度不允许小豆豆坐在看台上看他踢足球，因为担心她会被球砸到。

在法国有很多这样的时刻，我希望时刻帮助我的孩子，但他们更想要单独待一会儿。偶然的，我常常会意外碰到双胞胎的日托中心老师，带着一群学步儿，过马路去买当天孩子们要吃的法棒面包。这不是学校日程表上的活动，这只不过是带着孩子们散散步罢了。小豆豆

已经参加了学校旅行，去过动物园和巴黎市郊的大公园，数周后我才偶然知晓这一点（当我带她去同一个动物园的时候才知道）。我都没有机会在“弃权”书上签字。法国父母看起来并不担心在这些旅行中会发生任何意外。

当小豆豆在舞蹈班上有独舞表演的时候，我甚至都不准许到后台去。我只要确保她有白色的紧身裤就可以了，这也是唯一要和父母沟通的事。我从来没有和老师讲过话。她是和小豆豆相处，而不是和我。当我们到达剧场，我只需要将小豆豆交到助理手中，助理会带小豆豆去后台。

数周以来，小豆豆一直和我说：“我不想当木偶。”我不知道她是什么意思，但当幕帘拉开，我一下明白了。小豆豆穿着舞衣，化着妆，同另外12个小女孩，随着歌曲《木偶》的节奏，摇动着手臂和腿脚。不过，女孩们完全不能同步。她们看起来像是喝了太多法国白兰地的脱线小木偶。

但有一点显而易见，没有我的帮助，她完全记得10分钟舞蹈的全部动作。当她表演完从后台出来，我赶紧赞扬她表现得多么出色。但她看起来很失望。

“我忘记了不要当个木偶。”她说。

法国孩子在课外活动上，没有表现得更加独立，但他们在相互交流的时候会有更多自主权。当孩子们在游乐场发生争执，或者平时子女间发生吵闹时，父母们不会立刻进行干涉。他们期望孩子们自己解决问题。法国学校的运动场更是出名地给所有孩子自由，因为老师大部分时间都只是站在场外看着。

一天下午，我接小豆豆放学回家，她刚从运动场出来，脸上有一块红色的伤口。伤口不是很深，但是流血了。她没有告诉我发生了什

么事（她看起来并不是很在意，也不是很疼）。她的老师也说不知道发生了什么事。当时我含着眼泪询问校董，但是她也完全不知情。他们全部都很惊讶我怎么反应这么强烈。

我母亲当时正好在探望我们，她对这种冷漠完全不能理解。她说如果在美国发生类似事件，学校会有正式的调查，打电话给家里，花很长的时间进行解释。

对于法国父母来说，这样的事件是令人恼火的，但是他们不会表现得跟莎士比亚笔下的悲剧人物一样。“在法国，我们喜欢孩子争执一下，”记者兼作家奥德丽·古塔尔告诉我，“这就是我们，一部分是法国人，一部分是地中海人。我们喜欢我们的孩子知道如何守护自己的地盘，和其他孩子争吵一下。我们不会对孩子的一点暴力行为就感到困扰。”

小豆豆不情愿讲到底为什么会受伤，或者也反映出法国关于自立的民族精神的另一个方面：告状被认为是一种非常不好的行为。有人认为，这种印象始于“二战”时期，人们会报告邻居的事情，使邻居遭到死亡的威胁。在我们公寓楼委员会的年会上，其中许多会员经历过“二战”。在会上，我问有没有人知道谁在大堂里把我们的童车弄翻了。

“我们不打小报告。”一个老奶奶说。每个人都笑了。

美国人也不喜欢告密者。但是，在法国，即使是孩子，也会下定决心在受伤后把嘴巴闭上，这被认为是一种生存技能。即使在家庭当中，人们也有权保有秘密。

“我能和我的儿子分享秘密，他不会告诉他妈妈。”法国高尔夫球手马克告诉我。我看过一个法国电影，剧中一位知名的经济学家去警察局领回她青春期的女儿。她的女儿因在商店偷窃和私藏大麻而被警

察拘留。开车回家的路上，她为自己辩护，说至少她没有供出和她一起作案的朋友。

保守秘密的文化让孩子们更加团结。他们学会了互相依靠，而不是匆匆跑去找父母或者老师作后援。“不惜任何代价追求真相”的态度显然被抛到脑后了。马克和他的美国妻子罗彬，告诉我关于他们10岁的儿子阿德里安看到同学在学校放鞭炮的故事。学校在进行大调查。罗彬催促阿德里安告诉校方他所看到的。马克则建议他考虑那个男生受欢迎的程度和他是否会因此挨打。

“你要考虑清楚所有的风险，”马克说，“如果什么事都不做比较有利，那么就保持沉默。我想让我的儿子学会分析问题。”

当我装修房子的时候，我也体会到法国人是如何注重让孩子自己从错误中成长。像我认识的所有美国人一样，我热切渴求任何对孩子有利的装潢。我为孩子们的洗手间选择了橡胶地板，以防止他们在湿漉漉的瓷砖地板上滑倒。我还坚持任何一种器具都要安有保护孩子的锁，烤箱的门也一定要是不会导热的那种。

我的装修承包人雷吉斯，是来自勃艮第的一位粗俗又有点无赖的家伙。他认为我疯了。他说一个“对孩童安全”的炉子，是那种当孩子一摸就发现它好烫的炉子。雷吉斯拒绝在那间浴室安装橡胶地板，说那样看上去很糟糕。不过我是听他提到公寓再次买卖的价值的时候，才决定妥协了。在炉子方面，我坚持了我的想法。

有一天，我为小豆豆幼儿园的班级阅读一本英文童书，老师提前给孩子们简单地上了一节英语课。她指向一支笔，让孩子们用英语讲出笔的颜色。点到一个4岁的男孩回答，他说出了关于他鞋子的一些事。

“这和我的问题无关。”老师告诉他。

我对老师的反应很惊讶。我以为无论答案是多么跑题，老师都会说一些鼓励的话。我来自一个传统的美国家庭，就如社会学家安妮特·拉鲁所形容的："将每一个孩子的想法看作一个特别的贡献。"哪怕孩子给了最不相干的回答，也应该得到鼓励。我们试着给他们自信，让他们感觉良好。

在法国，那样的父母会显得鹤立鸡群。当我带孩子去卢浮宫附近的杜伊勒里宫的一个地下蹦蹦床的时候就看到了这种父母。每个孩子都在自己的蹦床区玩儿，大人们则坐在大门外的长凳上看着。但一个妈妈则带着自己的椅子进到大门里面，坐在自己儿子的蹦床前。每次他一跳起来，她就大喊："哇！"我知道，即使我不走近偷听，也能知道她是一个和我一样说英语的妈妈。

我知道是因为，虽然在蹦床面前我能控制自己不要喊，但每次当我的孩子从滑梯上滑下来的时候，我都会不由自主地喊："啊！"这是"我看到你正在玩呢！我赞成！你很棒！"的缩简版。同样的，当他们绘画画得很丑或者艺术品做得很糟糕，我还是会表扬他们。我觉得我必须这么做，来增强他们的自信心。

法国父母当然也想让他们的孩子自我感觉很好，放松而且自信。但他们的方法不同，而且有些地方和美国人的做法刚好相反。他们不认为赞扬永远是正确的方法。

法国人认为，当孩子能够为自己做事，而且还能做得很好的时候，会感到自信。孩子们学会说话之后，家长不要不管他们说了什么都赶快赞扬，应该是在孩子说了有趣的东西，并且说得很好的时候才赞扬。社会学家雷蒙德·卡洛尔说，法国父母希望教孩子用语言"很好地为自己辩护"。她引用一位匿名人士的话说："在法国，如果孩子有话要说，其他的人会倾听。但不要指望孩子说很长时间依然能吸引听众，如果他说得太慢，家人会替他完成他的句子。这帮助孩子养成一个习惯，先想好再说。孩子们要学会说得快点，内容要更有趣点。"

即使当法国孩子说了有趣的事情，或者给出了正确的答案，法国大人也轻描淡写地回应。他们不会在孩子完成每一件事情的时候，都说“干得好”。当我带小豆豆去免费健康诊所检查身体的时候，儿科医生让她作一个木制拼图。小豆豆照做了。医生看看完成的拼图之后的反应，让我感到不舒服：她基本上什么反应都没有。她喃喃自语地说“好的”，几乎听不见，意思更像是“那我们继续”而不是“做得好”，然后就进行下一项检查了。

法国老师和专家不但不习惯在孩子面前表扬他们，让我失望的是他们甚至吝于在孩子的父母面前赞扬孩子。我曾经期望这是小豆豆那郁郁寡欢的一年级老师特有的行为。到了第二学年，她有两个讲课老师。一个比较活跃、非常热情的年轻女老师名叫玛丽娜，小豆豆跟她关系非常密切。但当我问玛丽娜小豆豆怎么样，她说小豆豆“très compétente”（我上谷歌翻译网站，将法语翻译了一下，以确保compétente也有聪明的意思，然而它的意思只是“合格”而已）。

学期期中，我和西蒙见到小豆豆的另一位老师阿妮斯，我的期望值已经没有那么高了。她也是一位可爱而细心的老师。然而她也同样对小豆豆说了普通的评语。她简单地说：“一切都很好。”然后她拿给我们一张从几十张试卷中找出来的试卷，那是小豆豆有困难而没能完成的试卷。离开时，我对小豆豆的成绩在全班是个什么位置不得而知。

见面过后，我很恼火阿妮斯没有说任何小豆豆做得好的事。西蒙指出，在法国那不是老师的工作。反而，阿妮斯的职责是发现问题。如果孩子跟不上，家长才需要知道。如果孩子跟得上，就没有什么可说的了。

这种注重做得不好的方面，而不是注重参与性的教育方法，激发了孩子和家长的斗志，争取做得更好。这是法国学校非常普遍的法则（通常也很有争议性）。在法国的高中毕业考试上，几乎不可能拿到

满分。20分为满分的考试，拿到14分已经是出色的了，而16分基本上就是完美的分数了。

通过朋友，我认识了班瓦，他是两个孩子的父亲，还是法国名牌大学的教授。班瓦说他上高中的儿子是个优秀的学生。但是，老师在他卷子上批得最好的评语就是“des qualités”（做得不错）。班瓦说法国老师不会根据成绩分布曲线给学生分数，但更反对给完美分数，基本上没有人拿得到。即使对于一份出色的报告，“评语会说‘正确，不太糟糕，但是这里、这里、这里还有这里是错的’。”

在高中，班瓦说老师不会让学生抒发他们的感受和观点。“如果你说‘我喜欢这首诗，因为它让我想起曾经的经历’，那就完全错了。你在学校学到的是，学习讲道理。你不应该变得有创造性，而应该有明确的表达力。”

当班瓦在美国普林斯顿大学短期教课，他很惊讶学生们说他是个给分吝啬的老师。“我后来学到，即使是面对着最糟糕的论文，也应该说点正面的评论。”他回忆说。有一次，他甚至需要为自己辩护为什么给一个学生D的评分。相反，我听说一个在法国高中教课的美国老师也遭到家长投诉，因为他给了学生18分和20分（满分20分）。家长以为是课程太容易，这些分数都是“假的”。

所有的这些争论都会影响到孩子。我的一个女性朋友曾在法国上学，后来转到美国芝加哥上高中。她记得当她看到美国学生在课堂上自信地侃侃而谈的时候，感到非常惊讶。她说，跟法国学校不同，学生们不会因为做错了或者问了蠢问题而受到批评。另外一个朋友，一个住在巴黎的法国物理学家，兴奋地讲起她新上的瑜伽课，老师是一个美国人。“她不停地说我做得有多么好，我有多美丽！”她在法国受教育数年，估计从来都没有得到过如此的赞美。

通常，我认识的法国父母要比法国老师更加支持自己的孩子。他们会赞扬孩子，给予孩子正面的支持。即使这样，他们也不会像美国父母那样，滥用赞美词汇。

我开始思考，也许对孩子不多加赞扬的法国父母是对的。也许法国父母认识到，当大人常常对孩子说“做得好”，孩子从中积累起来的愉悦感受会让孩子沉浸于这种正面的反馈。久而久之，他们需要别人也如此赞扬他们。如果孩子们确定不管他们做了什么都可以得到赞扬，那他们就不需要努力尝试了。因为不管怎样，他们都能得到赞扬。

鉴于我是美国人，真正说服我的是研究报告。最新科学研究建议的赞扬方法，看起来又和法国父母正在实施的相吻合，而这又是凭着法国传统和直觉。

在2009年出版的《教养大震撼》（Nurture Shock）中，作者珀·布朗森和艾希利·梅利曼写道，一个古老的共识——“赞扬、自信和表现成正比”，已经被最新的研究颠覆。最新的研究指出“过度的赞扬会扭曲孩子做事的动机——他们做事仅仅是为了得到赞扬，而失去了本来应有的快乐”。

布朗森和梅利曼指出，研究显示当一个受到过度赞扬的学生上了大学，他们“会害怕承担风险，并且缺乏感知方面的自立”。这些学生“通常宁可放弃这门课程，也不愿意得到一个普通的成绩，而且他们也不明确自己应该学什么专业。他们害怕承诺某事，因为他们担心不能成功”。

这个研究还反驳了当孩子在某事上失败，父母应该给予正面回应来缓和受打击程度这样一个美国传统认知。更好的行动方针是温和地研究到底是哪里错了，给孩子自信，以及分析怎样才能提高。法国学

校尤其是近些年来，也许有点太过严苛。但这确是小豆豆的法国老师正在做的，也同样反映出法国父母所持有的观点。

法国人看起来在用一种科学的方法进行育儿，来检验什么能有成效，什么不能。通常来说，他们不会被那些声称应该对孩子起作用的方法动摇，而是非常清楚什么才是最有效的。他们总结，有些赞扬对孩子有好处，但是如果赞扬得太多，你就不能让他过自己的生活了。

整个寒假，我都带着小豆豆在美国度过。在家庭聚会的时候，她开始演独角戏，通常是扮演一个老师，然后给大人们发出命令。这很可爱，但是坦白来说，一点儿都不聪明。然而渐渐地，房间里的每个大人停下来开始看她，并赞美小豆豆是多么可爱。（她很聪明地用法语说话和唱歌，知道这么做会让人印象深刻。）

表演结束后，小豆豆喜气洋洋，欣然接受所有的赞美。我想这是她这次回来的亮点。我也开始洋洋得意了。我给她翻译赞美的内容，将此作为对自己的赞美，这是我在法国一直想要的。之后整个晚宴，每个人都在说这个表演有多么了不起。

对于假期这当然是好的，但是我不确定我是否真的想让小豆豆一直接受这种不分状况的赞美。感觉当然很好，但是好像还伴随着其他什么东西，其中包括，一个孩子不停地干扰大人，因为她认为自己非常重要。这会让小豆豆失去内在标准，不知道什么才是真正有娱乐性，什么没有娱乐性。

我已经接受了一个现实。如果我们住在法国，我的孩子也许永远也不会射箭。（上帝保佑他们别被18世纪的美国印第安人袭击。）我也已经减少了我的赞扬，但调整接受法国人在自立方面的观点则难了许多。当然，我知道我的孩子有着独立的情感世界，我也不能永远保护他们不遭受拒绝和失望。然而，他们有他们的生活，我有我的生

活，这样的想法还没有出现在我的情感地图上，或者也许只是与我的情感需求不吻合罢了。

当然我依然要承认，当我相信我的孩子自己能做好事情的时候，他们看起来是最开心的了。我不会将刀子递给他们，告诉他们自己去切西瓜。但我确实进步了一点，即使只是让他们将易打碎的盘子摆上餐桌。通过这些小事，他们更加平静、更加开心。多尔托的观点很对，自立是一个孩子的最基本需求。

多尔托设定6岁的年龄为临界值也很正确。一天晚上，我得了感冒，西蒙被我的咳嗽搅得无法入睡。在半夜，我睡到长沙发上了。当孩子们早上7点半来到客厅，我连动的力气都没有。我没有像平常一样起来准备早餐。

结果，小豆豆准备早餐了。我躺在沙发上，仍然带着我的遮光眼罩。我听到她打开橱柜，布置餐桌，将牛奶和麦片倒出来。她5岁半，她承担了我的工作，她甚至将部分任务转包给乔伊，让他摆镀银餐具。

几分钟过后，小豆豆走向躺在沙发上的我。“早餐好了，但你要煮咖啡。”她说。她是那么平静并且开心。我很惊讶变得独立可以让她这么高兴，或者说更惊讶于她可以如此的乖巧。我没有表扬或鼓励她。她只是做了一件自己没做过的事，而我作为那天的享用者，感觉非常棒。

多尔托的观点——父母应该相信孩子，对他们的信任和尊重会赢得他们对自己的信任和尊重。在这一刻，我觉得这些话是如此具有感染力。事实上，这让人感觉松了口气。而美国父母和他们的孩子体现出来的相互依赖与担心，虽然是不可避免的，但绝对不会让人感觉美好。这不是优秀育儿的基础。

让孩子们“过自己的生活”并不是要把他们丢到野外去或者放弃他们（虽然法国学校组织的旅游确实让我有一些这样的感觉），而是在承认孩子并不是父母想要成为完美家长这种野心的载体。孩子是一个独立的个体，有着他们自己的品位、愉悦和对世界的体验，他们甚至有着自己的秘密。

我的朋友安迪，最后允许她的大儿子参加了去盐沼的旅行。他说他很爱这趟旅程。看起来他并不需要每晚有人帮他掖被子，而是安迪自己需要给儿子盖被子。当安迪的小儿子长到也要参加这个旅行的年纪，她欣然赞同让他前往。

也许我会对这样的旅程安排感到习惯，但是我还没有帮小豆豆报过名。我的朋友以斯提议，明年夏天，当我们的女儿长到6岁，我们可以一起将她们送去参加“殖民地旅游夏令营”。我觉得这简直难以想象。我希望我的孩子们可以自力更生、有适应能力并且开心，但我只是不想放开他们的小手。

后记
我的“法式”孩子和生活

真正让我融入法国的是发现法国人育儿的智慧。我学到了孩子其实可以更独立，他们的行为可以受思想控制。但更多的“法式”教育则需要家长转变他对自己和孩子关系的看法，以及对孩子的期待。

我的孩子们已经慢慢学会尊重别人，并学会等待。我依然在为自己的法国育儿理想而奋斗：真诚地倾听我的孩子，但不对他们的意志投降。当发生矛盾的时候，我会宣称：“凡事由我决定。”

我的母亲终于同意我们定居在海洋的另一端了。她甚至开始学法语，虽然还没有达到她期望的程度。她的一位住在巴拿马、能说一点儿西班牙语的美国朋友，向她介绍学习技巧：用一般现在时的语法讲一句西班牙语，再喊出时态的类型。“我去商店……**过去时**！”意思是她之前去了商店。“我去商店……**未来时**！”意思是我等一下将会去商店。

当我母亲来看我时，我不让她用这种说法。令我惊愕的是，我现在需要维护我的名声了。在当地学校，我有3个孩子入学，也和卖鱼的老板、裁缝、咖啡店老板有了不错的交情。总之，巴黎知道我的存在了。

我依然没有被这座城市迷倒。我对bonjour（你好）的频繁使用，以及对除了同事和知己以外的所有人使用令人产生距离感的vous（你

们）感到疲倦。生活在法国感觉有一点儿正式，也没有展现出我随心所欲的那一面。一天早上我在等地铁，当我不由自主地离一个坐在椅子上的人远远的，因为我怀疑他是一个疯子的时候，我突然意识到我改变了很多。经过认真考虑，我认识到我有这样的行为仅仅是因为那个人穿了一条短裤。

随后，巴黎也越来越感觉像是家了，就像法国人说的，我已经“找到了我的地盘”。我交到了一些很棒的朋友。结果是，隐藏在他们冷酷外表之下，巴黎女人也需要有人与之共情和互动。她们甚至其实是将赘肉藏起来了而已。这些友谊将我变成了一个真正的讲法语的人。在谈话当中，我常常惊讶那些连贯的法语竟是从我的嘴巴里说出来的。

看到我的孩子们能说双语，也让我非常兴奋。一天早上，我正在穿衣服，利奥指着我的胸罩。

“这是什么？”他问。

“a bra（胸罩）。”我说。

他立刻指指自己的胳膊。我反应了几秒钟才明白：法语词bras（有一个不发音的“s”），意思是“胳膊”。他一定是在日托中心学到的这个词。我考了考他，发现身体各个部位的法语词汇他大都知道。

真正让我融入法国的是发现法国人育儿的智慧。我学到了孩子其实可以自力更生，并且有许多自主想法和行为，作为一个美国家长，以前我从来都不敢想象。我没有办法回到不知道这一点时的状态了，即使是将来我们搬到其他地方居住。

当然，当你在法国这片土地上的时候，有些法国原则比较容易实施。当游乐场的孩子们都不吃零食的时候，你也比较容易不给孩子吃

零食。当每个人都给孩子或多或少设立同样的限制的时候，你也比较容易给孩子设限。（就如同我常问小豆豆的那句话："他们会让你在学校这样做吗?"）

但是更多的"法式"教育不在于你在哪里生活，或者你是否可以吃到某种奶酪。有些原则在法国戛纳可以实施，在美国的克利夫兰同样可以实施。其实这主要是需要一个家长转变他对自己和孩子关系的看法，以及他对孩子的期待。

朋友常问我是想把孩子养得更法国化还是更美国化。当我带着孩子处在公共场合，我常常觉得他们两者都有：比法国孩子表现差点儿，比美国孩子表现好点儿。

他们不是每次都说bonjour（你好）和au revoir（再会），但他们知道他们应该这么做。像一个真正的法国妈妈，我每时每刻都提醒他们。我已经把这一点看作教育他们的一部分了，让他们慢慢学会尊重别人，并学会等待。这种教育看起来正在潜移默化地融入他们的身心。

我依然为这个法国理想而奋斗：真诚地倾听我的孩子，但是不能对他们的意志投降。当出现矛盾的时候，我依然宣称"凡事由我决定"，来提醒每一个人我才是管控的人。我将之视为自己的工作，防止我的孩子被自己的欲望吞噬，但我同样尽可能地对他们说"Yes"。

我和西蒙不再讨论我们是不是应该留在法国。如果我们留在法国，我不知道当孩子们大一点儿会发生什么。在法国，当孩子们进入青春期，他们的父母给他们更多自由，也能正视他们有自己的私生活，甚至性生活的事实。也许这是法国青少年没有那么叛逆的原因之一。

法国青少年看起来也更容易接受妈妈和爸爸也有他们自己的私生活。毕竟，父母一直以来也表现出他们确实有自己的私生活。他们没有一直围着孩子转。法国孩子确实最后会计划离开父母家，但是如果一个法国人到了20多岁还和父母住，这并没有像在美国显得那么悲剧，他们依然可以自己过自己的生活。

小豆豆上幼儿园之前的那个夏天，我发现法式育儿已经深入我骨髓。当小豆豆所有的法国朋友都送孩子回老家在祖父母那儿待几周时，我决定我们也应该送小豆豆去迈阿密和我母亲待一段时间。反正我的母亲会来巴黎看我们，她可以把小豆豆送回来。

西蒙表示反对。如果小豆豆特别想家，可我们却隔着大西洋怎么办？我在迈阿密还为她找到了一个每天上游泳课的日间夏令营，但由于已经开班，她只能中途插班。这样会不会使她不容易交到朋友？他建议我们等上一年，等她长大点再说。

但小豆豆认为去外婆家是个绝好的主意。她说她和外婆单独相处没有问题，而且她也很期待夏令营。西蒙勉强同意，也许他想到如果小豆豆不在家，他就有更多时间泡在咖啡店里。我将会飞到迈阿密接她回家。

我给我母亲说了一些注意的地方：不能吃猪肉，要多抹防晒霜。我和小豆豆花了一周时间，将她的随身行李箱填满。当我承诺每天会给她打电话时，我们突然觉得有点感伤。

我确实感到依依不舍。然而当小豆豆一抵达迈阿密，她就沉浸在这场探险当中了，甚至不想在电话旁多说一两分钟。小豆豆的最新消息都是我母亲和她的朋友告诉我的。她们其中一人给我写电邮说：“今晚她和我们一起吃了寿司，教了我们一点儿法语，告诉了我们一些学校同学的新闻，最后微笑着入睡。”

几天之后，小豆豆的英文——混着奇怪的大西洋中部和英式口音，现在听起来完全是美式口音了。她说“car”（汽车）带着完整的“ahr”的儿音。但是，小豆豆看起来绝对还是个移居海外的人。我母亲说她们在车里听法语磁带，小豆豆确定地说：“这个人根本不懂法语。”

不在法国的日子里，小豆豆还是关心这边的情况。“老爸胖了吗？妈妈老了吗？”在美国一周后，她问我们。我母亲说小豆豆不停告诉人们我会来迈阿密，我会停留多长时间，我们之后会去哪儿。就如弗朗西斯·多尔托所预测的，她需要独立，也需要对世界有一个基本的了解。

当我和朋友说起小豆豆的旅行，他们的反应根据国籍立刻泾渭分明。北美人说小豆豆真“勇敢”，询问她怎么承受得了和父母的分离。没有人将她这个年纪的孩子送去跟祖父母待过10天，更何况还是在大西洋那边。但我法国朋友则觉得时不时分离一下对每个人都好。他们理所当然认为小豆豆正玩得高兴，我也能好好地休息一下了。

当孩子们更独立了一点，我和西蒙相处也更好了。他依然容易被激怒，我依然善于激怒他。但是他开始认为，有时高兴一点儿也未尝不可，也同意我陪伴左右了。时不时地，他甚至会对我的笑话大笑起来。奇怪的是，他看起来学到了小豆豆引人发笑的幽默。

“你出生的时候，我以为你是只猴子。”一天早上，他开她玩笑。

“那么，你出生的时候，我以为你是一坨便便。”她回答。西蒙捧腹大笑，眼泪都笑出来了。就好像我从来没有击中他的笑点一样。

我可没有开始讲这些傻里傻气的玩笑，但我作了其他的让步。我不再唠叨西蒙一些小事，即使当我早上出门，他不摇一摇果汁盒就给孩子们倒果汁，我也不再唠叨了。我搞明白了，就像小孩子一样，他

也渴望自立。即使倒的是一杯纸浆，我也不管了。我不再问他在想什么。我已经学会培养或者享受在我们婚姻里保留着一些小神秘。

去年夏天，我们回到那个我第一次发现法国小孩在餐厅里能开心吃饭的海滨小镇。这一次，随行的不止一个孩子，而是3个孩子。我们没有订酒店，而是租了一个有厨房的房子。

一天下午，我们带孩子去港口边的一家餐厅吃饭。这是一个田园般的法国夏天，白色的楼房被正午的阳光照得有些刺眼。奇怪的是，我们5个人都很享受。我们安静地点菜，逐盘选择自己要的食物。孩子们坐在自己的椅子上，享受着自己的美味，其中包括鱼肉和蔬菜，没有菜渣掉在地上。我时不时地需要温柔地指导他们一下。这虽然不如和西蒙单独就餐时那么放松，但是感觉我们真的是在度假。我们甚至在饭后还享用了咖啡。